

令和8年 2月献立予定表

江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	ごはん とりにく 鶏肉と大豆の香り揚げ しゃこんぶ キャベツの塩昆布あえ いわしのつみれ汁 みかん	○	飲用牛乳, 大豆, 若鶏モモ肉, 若鶏肉胸肉, あおりのり, 塩昆布, かつお節, いわしすり身, たらすり身, 白みそ, 木綿豆腐, かまぼこ (卵芋無)	精白米, 粒麦, でん粉, 油, さとう, 白ごま, ごま油	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン(果汁), ねぎ, だいこん, えのきだけ, こまつな, みかん	608 kcal 30.0 g 18.6 g 2.6 g
4 水	マーポー丼 わかめスープ こまつな 小松菜のナムル	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 木綿豆腐, 鶏こま, わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油, じやがいも, 白ごま	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, たけのこ, 玉葱, ねぎ, にら, もやし, こまつな, きゅうり	599 kcal 26.8 g 20.9 g 2.4 g
5 木	どんどんけ飯 きびなごのごま天ぶら きりほし 切干と塩わかめの炒め煮 じる かきたま汁 オレンジ	○	飲用牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, きびなご, 豚こま, くきわかめ, たまご	精白米, 粒麦, ごま油, こんにゃく, 小麦粉, マヨネーズ (卵無), 黒ごま, 白ごま, サラダ油, 三温糖, じやがいも, でん粉	ごぼう, にんじん, 葉ねぎ, 切干しただいこん, 玉葱, ねぎ, こまつな, オレンジ	563 kcal 25.0 g 21.7 g 2.2 g
6 金	チリビーンズドッグ かわ 皮ごとかぼちゃのポタージュ フレンチサラダ いちご	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ビザチーズ, ベーコン(乳卵無), 牛乳・調理用, 乳豆, 生クリーム	コッペパン, サラダ油, 小麦粉, バター, 米粉, さとう	玉葱, セロリー, かぼちゃ, バセリ, キャベツ, にんじん, きゅうり, いちご	608 kcal 24.6 g 28.4 g 2.6 g
9 月	ひじきご飯 どうふ させい豆腐 小松菜のおかかあえ すりごまのみそ汁 りんご	○	飲用牛乳, 鶏こま, ひじき, 油揚げ, 豚ひき肉, 木綿豆腐, たまご, かつお節, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, サラダ油, ごま油, じやがいも, 白すりごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, こまつな, だいこん, ねぎ, りんご	558 kcal 25.5 g 18.6 g 2.7 g
10 火	カレーピラフ タラのコロッケ こまツナサラダ りょうり ★A. B. C. スープ	○	飲用牛乳, 鶏こま, たら, たまご, ツナ	サラダ油, 精白米, 粒麦, じやがいも, でん粉, 三温糖, アルファベットマカロニ(乳卵無)	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮), ハセリ, こまつな, キャベツ, レモン	582 kcal 22.1 g 19.9 g 2.4 g
12 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きりほし 切干大根のごまあえ こまつな 小松菜のみそ汁	○	飲用牛乳, サケ, 白みそ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 大豆	精白米, 粒麦, 油, 三温糖, バター, 白すりごま, じやがいも	キャベツ, 玉葱, ピーマン, にんじん, 切干しただいこん, こまつな, だいこん, しめじ	561 kcal 25.7 g 18.8 g 2.2 g
13 金	スパゲティミートソース えのきと野菜のスープ チヨコバナナケーキ	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 豚レバー, 鶏こま, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, マーガリン(乳無), 小麦粉, 三温糖, バター, ミルクチョコレート, さとう, 粉糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマト缶, キャベツ, えのきだけ, こまつな, バナナ	648 kcal 25.4 g 22.3 g 2.6 g
16 月	ブルコギ丼 とうふ 豆腐のスープ ★ぶどう寒天ポンチ	○	飲用牛乳, 豚モモ肉, 豚こま, 鶏こま, 木綿豆腐, もずく, 粉寒天	精白米, 粒麦, ごま油, サラダ油, 三温糖, 白すりごま, ごま油, でん粉, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, キャベツ, にんじん, りんご, にら, えのきだけ, ねぎ, こまつな, ぶどうジュース, バイン缶, 黄桃缶, みかん缶, ナタデココ	601 kcal 22.8 g 15.7 g 2.3 g
17 火	ごはん このしろのハンバーグ ジャーマンポテト 皮つきかぶのみそ汁 みかん	○	飲用牛乳, 鶏ひき肉, コノシロミンチ, 木綿豆腐, ベーコン(乳卵無), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, マヨネーズ(卵無), オリーブ油, 生パン粉(卵乳無), さとう, じやがいも, 白すりごま	玉葱, しょうが, バセリ, にんじん, かぶ, ねぎ, こまつな, みかん	607 kcal 25.1 g 19.1 g 2.3 g
18 水	ツナフレンチトースト ポークビーンズ こまつな 小松菜グリーンサラダ オレンジ	○	飲用牛乳, ツナ, たまご, 牛乳・調理用, 豚こま, 大豆	食パン, マヨネーズ(卵無), バター, さとう, サラダ油, じやがいも, 三温糖, マーガリン(乳無), 小麦粉	玉葱, バセリ, セロリー, にんじん, トマト缶, グリンピース, キャベツ, きゅうり, こまつな, オレンジ	585 kcal 26.6 g 28.6 g 2.3 g
19 木	鶏そぼろごはん さばのごまだれ焼き こまつな 小松菜のおひたし けんちん汁	○	飲用牛乳, 鶏ひき肉, サバ, 赤みそ, かつお節, 豚こま, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 白すりごま, 白ごま, 板こんにゃく, じやがいも	しょうが, サやいんげん, こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	566 kcal 27.9 g 21.0 g 2.3 g
20 金	★ドライカレー フレンチポテトサラダ ★オレンジ寒天ポンチ	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 豚レバー, 大豆, 粉寒天	精白米, 粒麦, サラダ油, マーガリン(乳無), 小麦粉, じやがいも, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ピーマン, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, コーン, みかん缶, オレンジジュース, バイン缶, ナタデココ	603 kcal 19.3 g 16.8 g 1.6 g
24 火	麦ごはん ピリ辛のりぶりかけ しろみ さかな あます いた 白身魚の甘酢炒め はるさめ たまごと春雨スープ	○	飲用牛乳, もみのり, ホキ, 鶏こま, たまご	精白米, 押麦, さとう, ごま油, 白ごま, でん粉, 油, じやがいも, サラダ油, 三温糖, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ(水煮), にんじん, 玉葱, ピーマン, 赤パプリカ, えのきだけ, ねぎ, こまつな	560 kcal 21.8 g 14.7 g 2.3 g
25 水	きなこトースト クラムチャウダー カラフルサラダ いちご	○	飲用牛乳, きな粉, ベーコン(乳卵無), 牛乳・調理用, あさり(水煮), 生クリーム, 粉チーズ	食パン, マーガリン(乳無), 三温糖, サラダ油, じやがいも, 小麦粉, アーモンド, さとう	にんじん, 玉葱, コーン, クリームコーン, バセリ, キャベツ, きゅうり, プロッコリー, 赤パプリカ, いちご	573 kcal 20.6 g 29.9 g 2.5 g
26 木	カレーうどん わふう 焼きししゃも 和風わかめサラダ ★じゃがまるくん	○	飲用牛乳, 豚こま, 油揚げ, ししゃも, 焼き竹輪(卵芋無), わかめ, 牛乳・調理用, プロセスチーズ	三温糖, でん粉, 冷凍うどん, サラダ油, ごま油, 白ごま, じやがいも	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん	567 kcal 28.3 g 24.0 g 2.9 g
27 金	わかめご飯 すずきのレモン醤油かけ ツナと野菜のごまあえ たまご 玉ねぎと麸のみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳, 炊き込みわかめ, すずき, ツナ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, でん粉, 油, さとう, 白すりごま, ごま油, じやがいも, あられ麩	レモン, こまつな, にんじん, キャベツ, コーン, 玉葱, はくさい, ねぎ, オレンジ	562 kcal 25.2 g 17.0 g 2.7 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※★のマークは6年生からリクエストのあった献立です。3月にも登場します。楽しみにしていてください♪