



2月のこんだて表

令和8年1月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	だいずいりごもくごはん	○	わかさぎのごまがらめ じゃがいもとれんこんのきんぴら はくさいとうふのみそしる りんご	あおだいず,とりにく,ぎゅうにゅう, わかさぎ,ぶたにく,あぶらあげ, とうふ,みそ	こめ,むぎ,サラダあぶら, さんおんとう,でんぶん, だいずあぶら,ごま, つきこんにゃく,じゃがいも, ごまあぶら	ごぼう,ほししいたけ,たけのこ, にんじん,エリンギ,れんこん, だいこん,はくさい,ねぎ, こまつな,りんご	585 kcal 25.1 g 17.8 g 2.2 g
4 水	【篠五ベーカリー】 ウインナーロール	○	キャロドレサラダ ミネストローネ バナナ	ぎゅうにゅう,ウインナー, くきわかめ,とりにく,レンズまめ	きょうりきこ,こむぎこ,さとう, バター,オリーブあぶら, サラダあぶら,じゃがいも, おしむぎ	キャベツ,もやし,こまつな, あかパプリカ,たまねぎ, にんじん,にんにく,レモンじる, バナナ	584 kcal 20.8 g 25.8 g 2.3 g
5 木	ごはん ごまこんぶふりかけ	○	さわらのてりやき こまつなとあげあさりのピリからあえ とうふのみそしる ネーブル	おかか,しおこんぶ,ぎゅうにゅう, さわら,あさり,あぶらあげ,とうふ, みそ,わかめ	こめ,むぎ,さんおんとう,ごま, でんぶん,だいずあぶら, さつまいも,ごまあぶら	しょうが,こまつな,キャベツ, にんじん,たまねぎ,だいこん, はくさい,えのきたけ,ネーブル	568 kcal 26.2 g 17.3 g 2.0 g
6 金	【みんなの給食～SDGs～】 だいずミートのキーマカレー	○	こまつなサラダ フルーツポンチ	とりにく,だいずミート, ぎゅうにゅう,こなかんてん	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう, こめこ,オリーブあぶら	にんにく,たまねぎ,ピーマン, キャベツ,もやし,にんじん, こまつな,レモンじる,みかんかん, パインかん,おうとうかん	599 kcal 26.7 g 12.6 g 1.7 g
9 月	ごはん アーモンドととりにくのそぼろ	○	やきざけのおろしかけ ひじきとツナのあえもの ふのあんかけじる	とりにく,だいず,ぎゅうにゅう,サケ, ひじき,ツナ,ぶたにく	こめ,むぎ,さんおんとう, アーモンド,ごまあぶら,こんにゃく, じゃがいも,でんぶん,くるまふ	しょうが,さやいんげん,だいこん, ホールコーン,キャベツ,もやし, にんじん,はくさい,えのきたけ, こまつな	569 kcal 27.1 g 19.4 g 2.4 g
10 火	にぶたチャーハン	○	レバーとだいずのかわりこみダレ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,ぶたレバー, だいず,みそ,ちりめんじゃこ, とりにく,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら, さんおんとう,でんぶん, だいずあぶら,りよくとうはるさめ, ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,ほししいたけ,にんじん, はねぎ,にんにく,キャベツ, きゅうり,たまねぎ,たけのこ, はくさい,こまつな	618 kcal 28.3 g 21.6 g 2.7 g
12 木	ごはん	○	いかのカレーあげ キャベツのごまおからあえ とんじる はるか	ぎゅうにゅう,イカ,あぶらあげ, おかか,ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,むぎ,でんぶん,だいずあぶら, ごま,サラダあぶら,こんにゃく, さといも	こまつな,もやし,キャベツ, にんじん,えのきたけ,だいこん, ごぼう,ねぎ,はるか	559 kcal 26.3 g 17.5 g 1.8 g
13 金	【6年生家庭科コラボメニュー】 ミートソーススパゲティ	○	こんさいチップサラダ バナナココアブラウニー	ぶたにく,だいず,ぎゅうにゅう, たまご	スパゲッティ,オリーブあぶら, サラダあぶら,さんおんとう, こめこ,だいずあぶら,さとう, バター,こむぎこ,チョコチップ, ふんとう	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,ホールトマト,ごぼう, れんこん,キャベツ,こまつな,もやし, きゅうり,にんじん,ホールコーン, レモンじる,バナナ	673 kcal 24.4 g 28.1 g 1.4 g
16 月	あぶらあげのたまごとじどん	○	ハリハリあえ あおさのみそしる	あぶらあげ,たまご,ぎゅうにゅう, くきわかめ,とうふ,あおさ,みそ	こめ,むぎ,つきこんにゃく, さんおんとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ, きりぼしだいこん,キャベツ, もやし,きゅうり,こまつな, はくさい,えのきたけ	557 kcal 23.4 g 18.9 g 2.4 g
17 火	【長崎県郷土料理】 ながさきちゃんぽん	○	うらかみそぼろ あげじゃがいものごまよごし みかん	イカ,とりにく,かまぼこ,とうにゅう, ぎゅうにゅう,ぶたにく,さつまあげ	ちゃんぽんめん,サラダあぶら, つきこんにゃく,さんおんとう, じゃがいも,だいずあぶら,ごま, ごまあぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん, きくらげ,ごぼう,もやし, さやいんげん,みかん	557 kcal 24.6 g 21.6 g 2.6 g
18 水	マヨコーントースト	○	はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ	ハム,ぎゅうにゅう,とりにく, しろいんげんまめ,とうにゅう, なまクリーム,こなチーズ	はいがしよくパン, ノンエッグマヨネーズ, サラダあぶら,じゃがいも,こむぎこ, シエルマカロニ,アーモンド, オリーブあぶら,さんおんとう	ホールコーン,クリームコーン, たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ, ブロッコリー,カリフラワー,かぶ, キャベツ,きゅうり	598 kcal 24.5 g 27.3 g 2.4 g
19 木	ごはん のりのつくだに	○	たらのでりつくねやき こんにゃくとやさいのあえもの かぶのみそしる いちご	のり,ひじき,ぎゅうにゅう, たらすりみ,とりにく,だいず, とうふ,みそ,ちりめんじゃこ, わかめ	こめ,むぎ,さとう,みずあめ, サラダあぶら,さんおんとう, でんぶん,つきこんにゃく, じゃがいも,ごま	しょうが,たまねぎ,こまつな, にんじん,キャベツ,はくさい, ぶなしめじ,かぶ,いちご	565 kcal 28.6 g 15.4 g 2.9 g
20 金	チキンライス	○	チーズいりポテトオムレツ カリカリだいずとかいそうのごまドレサラダ アップルかんてん	とりにく,ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,ダイスチーズ,たまご, だいず,くきわかめ,ツナ, こなかんてん	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら, じゃがいも,さんおんとう, でんぶん,だいずあぶら, ごま,さとう	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ, だいこん,ホールコーン, ブロッコリー,りんごジュース	601 kcal 23.9 g 21.2 g 1.5 g
24 火	ごはん	○	あつあげのにくみそかけ こまつなとキャベツのいためもの いろどりじる みかん	ぎゅうにゅう,なまあげ,とりにく, みそ,ベーコン	こめ,むぎ,サラダあぶら, さんおんとう,でんぶん,ごま, こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,たけのこ,にら, にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,だいこん,ぶなしめじ, みかん	575 kcal 23.6 g 21.0 g 2.1 g
25 水	【6年生家庭科コラボメニュー】 こまつなのビスキュイパン	○	ぶたにくとABCマカロニのスープに ポテトのハニーサラダ	たまご,ぎゅうにゅう,ぶたにく	まるパン,バター,グラニューとう, こむぎこ,アーモンド,サラダあぶら, じゃがいも,アルファベットマカロニ, だいずあぶら,はちみつ, オリーブあぶら	こまつな,たまねぎ,にんじん, はくさい,キャベツ,もやし,きゅうり	603 kcal 23.8 g 25.7 g 2.0 g
26 木	ごはん	○	さばのからあげ こまつなのごまあえ わかめのかきたまじる デコボン	ぎゅうにゅう,サバ,とうふ, たまご,わかめ	こめ,むぎ,でんぶん, だいずあぶら,さんおんとう, ごま,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ, にんじん,もやし,たまねぎ, だいこん,デコボン	587 kcal 24.2 g 21.4 g 1.4 g
27 金	【6年生家庭科コラボメニュー】 シーフードピラフ	○	とりにくのパンこやき ツナコーンサラダ クラムチャウダー	とりにく,エビ,イカ,ぎゅうにゅう, こなチーズ,ツナ,しろいんげんまめ, あさり,とうにゅう	こめ,むぎ,サラダあぶら,バター, ノンエッグマヨネーズ,パンこ, さんおんとう,じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ, もやし,ホールコーン,セロリー	650 kcal 31.0 g 25.8 g 2.7 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー591kcal たんぱく質25.4g 食塩相当量2.1g

