



# 令和8年 2月 献立表



2026年

目標：ていねいに食器をあつかいましょう

中央区立明石小学校

日	献立	おもな使用食品の働き			エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
2月	【たべようやさい】ごはん ヘルシーバーグ フレンチサラダ みそ汁 牛乳	米 油 パン粉 マカロニ さとう	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん	586 kcal 23.9 g
3火	【季節の献立】いわしのかば焼き丼 けんちん汁 きなこ豆 牛乳	米 でんぷん 油 さとう さといも ごま油	いわし 油揚げ 煎り大豆 きな粉 牛乳	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	661 kcal 25.3 g
4水	【地産地消：キャベツ】フレンチトースト トマトカレースープ シーザーサラダ 牛乳	食パン さとう 油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨ クルトン	卵 牛乳 豚肉 ベーコン 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり レモン汁	586 kcal 25.4 g
5木	ごはん てづくりふりかけ 肉豆腐 フルーツ寒天 牛乳	米 ごま さとう 油	じゃこ かつお節 あおのり 豚肉 豆腐 寒天 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい えのき ねぎ こんにゃく パイン・桃缶	596 kcal 24.5 g
6金	チャーハン たらのかば焼きあん 中華スープ 牛乳	米 ごま油 油 ごま でんぷん さとう	豚肉 卵 たら 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 もやし しめじ はくさい ねぎ	593 kcal 28.3 g
9月	ごはん たまご焼き じゃこサラダ いもだんご汁 牛乳	米 油 さとう じゃがいも でんぷん こんにゃく	卵 じゃこ 鶏肉 牛乳	たまねぎ 干しいたけ にんじん こまつな ごぼう キャベツ にんじん だいこん	586 kcal 23.9 g
10火	ポテトパン チリコンカン バリバリサラダ 牛乳	食パン じゃがいも 油 小麦粉 さとう ワンタンの皮	チーズ 大豆 豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	585 kcal 26.5 g
12木	【適塩メニューの日：だしのうま味を効かせた料理】 ごはん 魚のさざれ焼き かわりきんぴら かきたま汁 牛乳	米 パン粉 油 じゃがいも さとう でんぷん	しいら 粉チーズ 鶏肉 卵 牛乳	にんじん こんにゃく たまねぎ だいこん こまつな	591 kcal 28.2 g
13金	【適塩】スパゲティミートソース はくさいスープ チョコチップケーキ 牛乳	スパゲティ 油 でんぷん 小麦粉 さとう チョコチップ	豚肉 大豆 豚肉 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 えのき はくさい チンゲン菜	603 kcal 24.8 g
16月	ごはん ししゃものカレーフライ 糸寒天のごま酢がけ 吉野汁 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま さとう でんぷん	ししゃも 糸寒天 鶏肉 豆腐 牛乳	にんじん キャベツ コーン缶 たまねぎ こまつな	600 kcal 21.4 g
17火	ごましおごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツのマヨネーズ和え 呉汁 牛乳	米 ごま 油 さとう ごま油	豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ しめじ にんじん だいこん こまつな	590 kcal 26.8 g
18水	ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 ひよこ豆のサラダ みかん 牛乳	食パン バター じゃがいも 油 小麦粉 さとう	鶏肉 豆乳 ひよこまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ コーン缶 みかん	614 kcal 23.9 g
19木	【郷土料理の日】ごはん とり天 野菜のポン酢がけ だご汁 牛乳	米 小麦粉 油 さとう こんにゃく	鶏肉 かつお節 牛乳	にんにく もやし こまつな にんじん レモン汁 ねぎ だいこん はくさい	585 kcal 31.3 g
20金	【適塩メニューの日：香味野菜を活用した料理】 親子丼 オニオンドレッシングサラダ みそ汁 牛乳	米 油 さとう	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく キャベツ こまつな だいこん	587 kcal 24.5 g
24火	【適塩】フルーツクリームパン ポトフ 野菜のレモンサラダ 牛乳	食パン さとう 小麦粉 バター じゃがいも 油	卵 牛乳 大豆 豚肉 ウィンナー	桃 パイン缶 たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリ はくさい きゅうり もやし レモン汁	586 kcal 26.4 g
25水	こまつな小松菜チャーハン 真珠団子 五目スープ 牛乳	米 油 ごま油 ごま でんぷん もち米	豚肉 卵 牛乳	たまねぎ こまつな ねぎ しょうが しいたけ しめじ にんじん はくさい	615 kcal 26.0 g
26木	【かみかみ献立】ごはん いかのかりんがらめ 大根おろしのサラダ みそ汁 牛乳	米 でんぷん 油 さとう	いか 大豆 生揚げ 牛乳	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	601 kcal 28.1 g
27金	【適塩メニューの日：だしのうま味を効かせた料理】 カレーうどん 350サラダ おさつチップス 牛乳	冷凍うどん 油 じゃがいも でんぷん ごま ごま油 さとう さつまいも 粉糖	豚肉 油揚げ 牛乳	ねぎ キャベツ にんじん コーン缶 にんにく	589 kcal 18.8 g

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1			(食塩相当量)*1	*2	*2	*2	A*2	B1*2	B2*2	C*2	*2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
2月分平均	587	17.0	29.2	1.9	329	86	2.2	271	0.36	0.52	28	5.7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、\*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

