



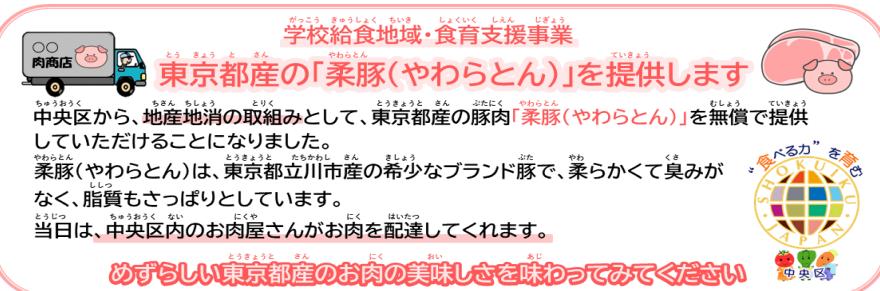
令和8年2月分 献立表



中央区立久松小学校

日	曜	献 立 名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			エネルギーのもとになる	体をつくるものとになる	体の調子を整えるものとになる			
2	月	メキシカンライス カリカリポテトサラダ 洋風かきたまスープ 牛乳	米 なたね油 じゃがいも さとう パン粉	ウインナー 鶏ひき肉 卵 牛乳 パルメザンチーズ	たまねぎ ピーマン スイートコーン缶 キャベツ にんじん もやし 江戸菜	580	21.5	
3	火	【季節の献立: 節分】 いわしのかば焼き丼 野菜のしょうがじょうゆがけ すまし汁 黒糖大豆 牛乳	米 でんぶん なたね油 さとう 黒砂糖	いわし 豆腐 わかめ 煎り大豆 牛乳	江戸菜 もやし にんじん しょうが 長ねぎ	582	25.7	
4	水	ごはん ヤムニヨムチキン 野菜のナムル 春雨スープ 牛乳	米 さとう なたね油 でんぶん ごま油 春雨	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく 長ねぎ にら	608	21.9	
5	木	【適塩メニュー】 無塩パンで!きなこ揚げパン 豚肉とトマトのシチュー おろしドレッシングサラダ みかん 牛乳	適塩	無塩コッペパン なたね油 さとう じゃがいも	きな粉 豚もも肉 生クリーム 牛乳	たまねぎ キャベツ トマト水煮缶 にんじん もやし だいこん みかん	589	23.6
6	金	チンジャオロース麺 わかめスープ いももち 牛乳	蒸し中華めん でんぶん なたね油 さとう じゃがいも	豚もも肉 わかめ 豆腐 牛乳	ピーマン にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが えのきたけ	580	26.2	
9	月	チキンカレーライス キャベツともやしのサラダ ネーブルオレンジ 牛乳	米 なたね油 じゃがいも 小麦粉 さとう	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ もやし ネーブルオレンジ	664	20.8	
10	火	ごはん ぶりのたつた揚げ 梅おかかあえ みそ汁 牛乳	米 でんぶん なたね油 さとう	ぶり かつお節 油揚げ 牛乳	しょうが 江戸菜 キャベツ にんじん 梅びしお だいこん たまねぎ	601	25.3	
12	木	【適塩メニュー】 トマトのうまい味で適塩!しぐれ丼 油揚げの和風サラダ 麩とにらのすまし汁 りんご 牛乳	適塩	米 なたね油 さとう ごま 焼きふ じゃがいも	豚もも肉 油揚げ 牛乳	しょうが ごぼう たまねぎ トマト水煮缶 こねぎ キャベツ もやし にんじん にら りんご	580	25.9
13	金	サーモンクリームスパゲッティ 青菜とキャベツのサラダ ココアマフィン 牛乳	スパゲティ なたね油バ ター 小麦粉 さとう	鮭 牛乳 豆乳	たまねぎ 江戸菜 キャベツ にんじん もやし	652	26.3	
16	月	【かみかみメニュー】 ごはん ししゃもの磯部揚げ 野菜のポン酢がけ 豚汁 りんご 牛乳	30 かみかみ	米 小麦粉 なたね油 さとう じゃがいも	からふとししゃも あおのり 豚肉 豆腐 牛乳	もやし 江戸菜 にんじん レモン果汁 だいこん ごぼう りんご	580	22.6
17	火	【食べよう野菜350】 ごはん 野菜120g入り生揚げと豚肉のみそ炒め チンゲンサイのスープ 牛乳	野菜 350 かみかみ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	生揚げ 豚もも肉 牛乳	しょうが にんじん はくさい たまねぎ もやし にんにく チンゲンサイ	586	26.2
18	水	【地産地消: 東京都産柔豚】 ピタパン 柔豚のオレガソース コーンポテト マカロニスープ 牛乳	やわらとん	ピタパン なたね油 じゃがいも バター マカロニ	豚もも肉 牛乳 鶏肉	たまねぎ ぶなしめじ にんにく トマト水煮缶 スイートコーン缶 キャベツ にんじん しょうが	583	28.9
19	木	【郷土料理: 秋田県】 のりの佃煮ごはん 卵焼き 野菜のごまだれ きりたんぽ汁 牛乳	郷土 料理	米 さとう なたね油 いりごま きりたんぽ	焼きのり 鶏ひき肉 干ひじき 卵 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん 干しいたけ 江戸菜 もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	598	25.3
20	金	ツナそぼろごはん 大豆入り春巻き 中華スープ 牛乳		さとう ごま 米 春巻きの皮 なたね油 ごま油 春雨 でんぶん 小麦粉	まぐろ油漬缶 豚ひき肉 大豆 生揚げ 牛乳	しょうが もやし たまねぎ 江戸菜 にんじん	623	24.5
24	火	ごま塩ごはん ぶりのカレー焼き 五目豆 みそ汁 牛乳		米 ごま さとう じゃがいも	ぶり 大豆 角切昆布 牛乳	こんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ	603	27.9
25	水	パンズパン ひさまつコロッケ ゆで野菜 コーンポタージュ 牛乳		パンズパン パン粉 じゃがいも 小麦粉 さつまいも なたね油 バター	大豆 干ひじき まぐろ油漬缶 豆乳 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん クリームコーン缶	608	24.5
26	木	【適塩メニュー】 汁を減らして適塩!みそつけ麺 スパイシービーンズポテト りんご蒸しパン 牛乳	適塩	冷凍ラーメン なたね油 ごま油 でんぶん じゃがいも 小麦粉 さとう	豚もも肉 大豆 牛乳	しょうが にんにく にんじん もやし にら 長ねぎ スイートコーン缶 りんご缶	619	28.6
27	金	ごはん 麺入り肉じゃが すまし汁 ネーブルオレンジ 牛乳		米 じゃがいも 油ふ 焼きふ なたね油 さとう	豚もも肉 豆腐 牛乳	たまねぎ つきこんにやく にんじん さやいんげん 長ねぎ 江戸菜 ネーブルオレンジ	596	25.4

※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)

栄養価	エネルギー kcal *1	たん白質		脂質		ナトリウム *2 (食塩相当量)*1	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
		(kcal)	(%)	(%)	(g)					A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
2月分平均	602	16.7	29.8	2	320	88	2.3	197	0.42	0.51	27	6.5		
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	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。



めずらしい東京都産のお肉の美味しさを味わってみてください

