



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	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
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	ウィンナー 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 でんぷん 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 ヤムニョムチキン 野菜のナムル 春雨スープ 牛乳	米 さとう なたね油 でんぷん 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	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 でんぷん 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 でんぷん 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	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	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	米 なたね油 さとう でんぷん 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 柔豚のオレガノソース コーンポテト マカロニスープ 牛乳	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	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 でんぷん 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	バンズパン ひさまつコロッケ ゆで野菜 コーンポタージュ 牛乳	バンズパン 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	冷凍ラーメン なたね油 ごま油 でんぷん 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 麩入り肉じゃが 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 つきこんにゃく 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。

肉店

学校給食地域・食育支援事業

東京都産の「柔豚(やわらとん)」を提供します

中央区から、地産地消の取組みとして、東京都産の豚肉「柔豚(やわらとん)」を無償で提供
していただけることになりました。

柔豚(やわらとん)は、東京都立川市産の希少なブランド豚で、柔らかくて臭みが
なく、脂質もさっぱりとしています。

当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

めずらしい東京都産のお肉の美味しさを味わってください

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 *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g) (食塩相当量*2)	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)
								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。

