



令和8年 2月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	1人1日たんぱく質 脂質
2月	さけとわかめのごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 油あげのサラダ みかん	○	★牛乳、さけ、わかめごはんの素、豚肉、みそ、油揚げ	精白米、油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、ごぼう、人参、しめじ、さやいんげん、白菜、もやし、きゅうり、しょうが、みかん	602 kcal 27.3 g 18.5 g
3月	◆節分メニュー セルフ恵方巻 大豆とじゃこの甘辛あげ いわしのつみれ汁	○	★牛乳、豚肉、のり、大豆、ちりめんじゃこ、つみれ、豆腐、かまぼこ、みそ	精白米、三温糖、ごま油、上白糖、油、でん粉、さつま芋	きゅうり、人参、もやし、大根、干し漬、大根、小松菜、長ねぎ	671 kcal 26.9 g 22.9 g
4月	担々めん 中華サラダ チーズじゃがもち	○	★牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、★チーズ	中華麺、油、ごま油、★練りごま、★白ごま、じゃが芋、でん粉	長ねぎ、しょうが、もやし、小松菜、人参、きゅうり、キャベツ	578 kcal 26.0 g 22.7 g
5月	ゆかりごはん まさごあげ 野菜の海苔あえ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳、豆腐、鶏肉、ちりめんじゃこ、のり、油揚げ、みそ	精白米、でん粉、パン粉、油、上白糖、じゃが芋	枝豆、人参、玉ねぎ、さくらげ、しょうが、小松菜、もやし、えのき、大根、長ねぎ	588 kcal 23.9 g 21.7 g
6月	セサミトースト ポークビーンズ 花野菜サラダ みはや	○	★牛乳、大豆、ベーコン、豚肉	★食パン、★バター、★練りごま、★白ごま、グラニュー糖、油、じゃが芋、三温糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、カリフラワー、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、みはや	574 kcal 25.0 g 25.4 g
9月	ごはん 骨太ふりかけ 豚すきやき 野菜のおろしあえ	○	★牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、豚肉、焼き豆腐	精白米、★白ごま、三温糖、油、こんにゃく、上白糖	長ねぎ、人参、白菜、えのき、しいたけ、春菊、もやし、小松菜、キャベツ、きゅうり、大根	593 kcal 28.9 g 17.5 g
10月	◆商店街コラボ (赤坂見附パール・デルソーレ) 今井寿シェフの特製ボロネーゼ バーニャカウダのインサラータ 甘平	○	★牛乳、牛肉、豚肉、★チーズ、アンチョビ	ペネ、オリーブ油、油、でん粉	玉ねぎ、しょうが、ブロッコリー、人参、大根、にんにく、甘平	590 kcal 30.4 g 30.0 g
12月	ごはん めかじきのおろしソース 白菜の昆布あえ かきたまみそ汁	○	★牛乳、めかじき、昆布、鶏肉、豆腐、みそ★鶏卵	精白米、油、でん粉、三温糖	しょうが、大根、人参、もやし、白菜、水菜、玉ねぎ、えのき、小松菜	596 kcal 26.9 g 18.9 g
13月	◆米粉コラボ&バレンタインメニュー 米粉チョコクリームパン ポトフ 大根とほうれん草のツナサラダ いちご	○	★牛乳、★生クリーム、★無糖練乳、★スキムミルク、ベーコン、豚肉、ウインナー、ツナ	★ミルクパン、米粉、★チョコレート、油、じゃが芋、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、かぶ、キャベツ、かぶの葉、パセリ、大根、ほうれん草、いちご	669 kcal 26.2 g 35.7 g
16月	チキンピラフ ココット ジュリエンスープ はるみ	○	★牛乳、ベーコン、鶏肉、★鶏卵、★チーズ	精白米、油、★バター、マヨネーズ(卵なし)、じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ、小松菜、しょうが、人参、大根、水菜、パセリ、はるみ	656 kcal 30.0 g 29.0 g
17月	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のごまあえ のっぺい汁	○	★牛乳、ぶり、鶏肉、豆腐、油揚げ	精白米、三温糖、でん粉、★白ごま、油、ごま油	しょうが、人参、もやし、ほうれん草、干しいたけ、大根、長ねぎ	568 kcal 26.4 g 21.7 g
18月	ジャンバラヤ たらとほうれん草のチャウダー デコボン	○	★牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン、たら、★牛乳	精白米、オリーブ油、油、じゃが芋、★バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、セロリ、人参、しめじ、ほうれん草、デコボン	596 kcal 20.6 g 21.4 g
19月	いわしのかば焼き丼 みそけんちん汁 野菜のポン酢あえ	○	★牛乳、いわし、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、油、でん粉、薄力粉、三温糖、★白いりごま、じゃが芋、こんにゃく	しょうが、ごぼう、大根、人参、しめじ、長ねぎ、わけぎ、白菜、小松菜、もやし、ゆず	628 kcal 26.4 g 21.1 g
20月	トマトソーススパゲッティ 大根のフレンチサラダ 蒸しプリン	○	★牛乳、鶏肉、いか、★鶏卵、豆腐、★生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、油、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、大根	599 kcal 26.1 g 20.9 g
24月	ごはん ハンバーグ ほうれん草のグリーンサラダ じゃがいもと水菜のスープ	○	★牛乳、牛肉、豚肉、豆腐、豆腐、ベーコン	精白米、油、パン粉、でん粉、三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、にんにく、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、人参、もやし、えのき、しょうが、水菜	610 kcal 24.7 g 21.7 g
25月	中華丼 大根のじゃこサラダ フルーツにゅうない豆腐	○	★牛乳、豚肉、★えび、いか、ちりめんじゃこ、寒天	精白米、油、でん粉、ごま油、上白糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、長ねぎ、チンゲンサイ、さくらげ、しょうが、キャベツ、きゅうり、大根、レモン果汁、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、いちご	596 kcal 22.7 g 14.0 g
26月	ごはん たらの南蛮だれ 白菜のごまみそあえ かきたま汁	○	★牛乳、たら、みそ、鶏肉、豆腐、★鶏卵	精白米、油、でん粉、三温糖、★白ごま	しょうが、長ねぎ、小松菜、人参、白菜、えのき、わけぎ	564 kcal 25.6 g 15.3 g
27月	キーマカレー ハムサラダ ネーブル	○	★牛乳、豚肉、大豆、ハム	精白米、油、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶、キャベツ、きゅうり、パセリ、ネーブル、オレンジ	660 kcal 27.1 g 24.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。※栄養価は、中学年を基準にしています。※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。