



令和8年 2月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

曜 日	日	こん だて 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	食塩 相当量
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える		
2	月	わかめごはん にら卵焼き かつぱ漬け 五目豆 いわしつみれ汁	牛乳 わかめご飯の素 しらす干し 豚ひき肉 たまご大豆(国産) こんぶ角切 いわしすりみ	米 油 ごま油 三温糖	しょうが 長ねぎ 玉葱 にら きゅうり はくさい こまつな にんじん ごぼう れんこん だいこん	711 kcal 35.3 g 24.0 g 93.2 g	3.6 g
3	火	チキンピラフ キャベツとツナのサラダ かぼちゃのポタージュ ベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 無調整豆乳 ヨーグルト	米 油 オリーブ油 グラニュー糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ きゅうり レモン かぼちゃペースト しょうが パセリ いちごペースト 冷凍ブルーベリー	669 kcal 27.9 g 20.5 g 99.3 g	2.3 g
4	水	知的部門小学部リクエスト きなこ揚げパン コーンサラダ クリームシチュー くだもの	牛乳 きな粉 豚肉 無調整豆乳	揚げ油 ミルクパン てんさい含蜜糖 油 三温糖 米粉 じゃがいも	とうもろこし にんじん 玉葱 キャベツ こまつな みかん	733 kcal 26.6 g 28.4 g 100.5 g	2.5 g
5	木	チャーハン ジャンボ餃子 春雨サラダ 中華コーンスープ	牛乳 ロースハム 豚ひき肉 豚肉	米 ごま油 油 ぎょうざの皮 ばれいしょでんぶん はるさめ 上白糖	長ねぎ 玉葱 にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ にら 干し椎茸 もやし きゅうり とうもろこし こまつな	661 kcal 23.5 g 21.0 g 99.1 g	3.3 g
6	金	ごはん 鮭のみそ幽庵焼き えのきあえ ひじきの煮物のつべい汁	牛乳 しろさけ 豚肉 油揚げ 大豆(国産、乾) 芽ひじき 鶏肉 木綿豆腐	米 油 三温糖 板こんにやく さといも ばれいしょでんぶん	こまつな もやし えのきたけ れんこん ごぼう にんじん 干し椎茸 だいこん	640 kcal 37.0 g 15.3 g 92.0 g	2.7 g
9	月	ごはん とんかつ キャベツのゆかり漬 きりぼしだいこんのにももの切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 豚肉 大豆(国産、乾) 油揚げ 絹ごし豆腐 カットわかめ	米 揚げ油 米粉 パン粉(乾燥) 油 三温糖	キャベツ きゅうり ゆかり粉 切干しだいこん にんじん 長ねぎ 玉葱	709 kcal 34.8 g 20.0 g 102.7 g	3.0 g
12	木	えび入りジャージャー麺 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 白菜スープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 えび 大豆(国産、乾) ちりめんじゃこ 豚肉	蒸し中華めん 油 三温糖 ごま油 ばれいしょでんぶん さつまいも	長ねぎ しょうが にんにく 玉葱 たいのこ水煮 にんじん 干し椎茸 はくさい ネーブル	720 kcal 37.1 g 26.6 g 94.8 g	4.0 g
13	金	ごはん カレイの煮つけ しょうが あさづ 生姜浅漬け きのこ汁 くだもの	牛乳 むきかれい 豚ばら肉	米 三温糖 油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ まいたけ しめじ 長ねぎ りんご	614 kcal 27.7 g 16.6 g 92.0 g	2.7 g
16	月	ごはん かじきの東煮 からし和え だいこん 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 まかじき 豚ひき肉 絹ごし豆腐	米 ばれいしょでんぶん 揚げ油 上白糖 油	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな 長ねぎ だいこん えのきたけ 万能ねぎ	678 kcal 30.4 g 19.3 g 100 g	3.1 g
17	火	知的部門小学部リクエスト ごはん ハンバーグ 鉄骨サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 絞豆腐 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 粉寒天	米 油 ばれいしょでんぶん 三温糖 上白糖	玉葱 こまつな だいこん にんじん ぶどう100%ジュース	702 kcal 30.2 g 22.6 g 101.1 g	3.0 g
18	水	ガーリックトースト 海藻サラダ ポークビーンズ くだもの	牛乳 海藻ミックス 豚肉 大豆(国産、乾)	ソフトフランスパン 有塩バター 油 ごま油 三温糖 米粉 じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが 玉葱 トマトジュース パセリ ネーブル	692 kcal 26.4 g 32.3 g 85.3 g	3.4 g
19	木	ごはん さばの香味焼き しそ香漬け にんじんごまじゃこ炒め みそ汁	牛乳 まさば ちりめんじゃこ 油揚げ	米 油 白炒りゴマ さつまいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しそ葉 にんじん もやし 玉葱 こまつな	669 kcal 31.0 g 20.2 g 93.8 g	2.9 g
20	金	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめスープ くだもの	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 カットわかめ	米 ばれいしょでんぶん 油 ごま油 三温糖 はちみつ じゃがいも	にんにく にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ 長ねぎ りんご	663 kcal 26.6 g 20.0 g 97.6 g	2.1 g
24	火	ごはん ぶりの黒酢あんかけ おかか和え 具だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 ぶり かつお節 油揚げ	米 ばれいしょでんぶん 油 粉末黒糖 板こんにやく	しょうが にんじん はくさい こまつな ごぼう 干し椎茸 長ねぎ デコポン	723 kcal 29.9 g 25.4 g 95.8 g	2.8 g
25	水	ごはん 麻婆豆腐 きりぼしだいこんのにももの切干大根ごまサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏肉	米 油 三温糖 ばれいしょでんぶん ごま油 白炒りゴマ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たいのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら 切干しだいこん きゅうり もやし はくさい チンゲンツァイ	714 kcal 33.00 g 24.8 g 97.0 g	3.2 g
26	木	視覚部門中学部リクエスト カレーミートソフト麺 コールスローサラダ ABCマカロニスープ ココアケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン 無調整豆乳	ゆでめん油 米粉 三温糖 ABCマカロニ 米粉	にんにく 玉葱 セロリー にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり こまつな	614 kcal 24.2 g 21.9 g 88.1 g	3.3 g
27	金	シーフードパエリア 二色豆のサラダ トマトスープ サングリア風フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 むきえび いか 短冊 金時豆 白いんげんまめ ベーコン 豚肉	米 オリーブ油 油 三温糖 じゃがいも 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム 青ピーマン キャベツ レモン果汁 セロリー ホールトマト バイナップル缶詰 りんご缶詰 黄もも缶詰 ぶどうジュース	679 kcal 26.6 g 15.9 g 113.00 g	3.1 g
○毎日、牛乳がつきます。 ○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。 ○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。						682 kcal 29.9 g 22.0 g 96.8 g	3.0 g

今月の平均栄養価
幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍
小4～6年×0.8倍、中×1.0倍

1、2、3月は、卒業生給食リクエストメニューがあります。今月は、知的部門の小学部と視覚部門の中学部です。
知的部門の小学部のリクエストは4日と17日、視覚部門中学部のリクエストは26日です！

