

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

日 曜 日	こん 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 たら卯焼き かつば漬け ごもくめ 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 たいこん	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 ベースト しょうが バセリ いちごベースト 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 豆乳 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 豚肉 ロースハム 豚ひき肉	米 ごま油 油 ぎょうざの皮 ぱれいしょでんぶん 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 鮭のみぞ幽庵焼き えのきあえ ひじきの煮物 のっぺい汁	牛乳 揚げ大豆(国産、乾) 芽ひじき 鶏肉 木綿豆腐	米 油 三温糖 板こんにゃく さといも ぱれいしょでんぶん	こまつな もやし えのきだけ 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け 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 豚肉 大豆(国産、乾) 油揚げ 純ごし豆腐 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 切干したこん 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 ぱれいしょでんぶん さつまいも	長ねぎ しょうが にんにく 玉葱 たけのこ水煮 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 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 えのきだけ 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 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 まかじき 豚ひき肉 純ごし豆腐	米 ぱれいしょでんぶん 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 えのきだけ 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 絞り豆腐 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 粉寒天	米 油 ぱれいしょでんぶん 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 バセリ 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 にんじんごまじやこ炒め 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 三色ナマル わかめスープ くだもの	牛乳 鶏肉 純ごし豆腐 カットわかめ	米 ぱれいしょでんぶん 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 えのきだけ 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 真だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 ぶり かつお節 油揚げ	米 ぱれいしょでんぶん 油 粉末黒糖 板こんにゃく	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 テコボン	723 kcal 29.9 g 25.4 g 95.8 g	2.8 g
25 水	ごはん 麻婆豆腐 切り大根ごまサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏肉	米 油 三温糖 ぱれいしょでんぶん ごま油 白炒りゴマ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら 切干したこん きゅうり もやし はくさい チンゲンツアイ	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 カレーミートソース麺 コールスローサラダ ABCマカラニースープ ココアケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン 無調整豆乳	中でめん油 米粉 三温糖 ABCマカラニ 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 トマトビューレ バセリ 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 サンゲ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 青ビーマン キャベツ レモン果汁 セロリー ホールトマト パインアップル缶詰 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にお願いしています。

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校です。

知的部門の小学部のリクエストは4日と17日、視覚部門の中学校のリクエストは26日です！

