

令和8年2月 墨田区立二葉小学校 お弁当給食献立表



日付	献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品	
2月	*ごはん *鶏肉のから揚げ *ピーマン炒め *小松菜の煮びたし	*ふいかけ *オレンジ	エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 27.9 g 塩分 2.3 g	鶏肉のから揚げ、ウインナー、かつおぶし、ふりかけ(さけ)	米、油、ビーフン、砂糖	キャベツ、人参、ピーマン、小松菜、しめじ、オレンジ
3火	*ごはん *豚肉としらたきのピリ辛炒め *はんぺんチーズフライ *切り干し大根のサラダ	*さつまいもとりんごの甘煮	エネルギー 689 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.7 g 塩分 1.6 g	豚肉、はんぺん、チーズフライ	米、しらたき、油、砂糖、ごま油、さつまいも	しめじ、ごぼう、いんげん、切干大根、きゅうり、人参、りんご
4水	*ごはん *ささみしぞフライ *海藻サラダ *昆布の佃煮	*ほうれん草とウインナーのソテー *フキゼリー	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.9 g 塩分 2.7 g	ささみしぞ巻きフライ、わかめ、昆布の佃煮、ウインナー	米、油、砂糖、ゼリー	キャベツ、コーン、きゅうり、ほうれん草、人参
5木	*ごはん *サバのみぞだれがけ *豚肉と野菜のオイスター炒め *イカと里芋の煮物	*カットみかんゼリー	エネルギー 635 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.5 g 塩分 1.5 g	サバ、豚肉、イカ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、里芋、ゼリー	キャベツ、人参、もやし、コーン
6金	*ツナと昆布の炊き込みごはん *豚肉のねぎ塩炒め *かぼちゃコロッケ *野菜のごま和え	*黄桃甘煮	エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 26.0 g 塩分 1.9 g	ツナ、塩昆布、豚肉	米、砂糖、油、ごま油、ごま	ねぎ、もやし、かぼちゃコロッケ、小松菜、キャベツ、黄桃
9月	*パンズパン *白身魚フライ タルタルソース *ポイルキャベツ *枝豆コーンソテー	*マカロニケチャップ *チーズ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.3 g 塩分 3.3 g	白身魚フライ、ウインナー、チーズ	パン、油、ノンエッグタルタルソース、マカロニ	キャベツ、枝豆、コーン、玉ねぎ、人参、ピーマン
10火	*ごはん *鶏肉の西京焼き *五目ひじき *うずら豆	*小松菜の磯香和え *りんごの甘煮	エネルギー 679 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.4 g 塩分 1.7 g	鶏肉、豚肉、ひじき、油揚げ、海苔	米、砂糖	人参、枝豆、うずら豆、小松菜、もやし、りんご
12木	*ごはん *ハンバーグ和風ソース *大根とちくわの旨煮 *青のりポテト	*ほうれん草の玉子炒め *ふいかけ *みかん甘煮	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.6 g 塩分 3.0 g	ハンバーグ、ちくわ、青のり、炒り玉子、ふりかけ(おかか)	米、砂糖、じゃがいも、油	しめじ、ねぎ、大根、人参、ほうれん草、みかん
13金	*ごはん *鶏肉の照焼き *じゃがいもと厚揚げのどぼろ煮 *キャベツの塩炒め	*フキヨーグルトゼリー	エネルギー 686 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.7 g 塩分 1.3 g	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ヨーグルトゼリー	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、油	人参、枝豆、キャベツ、もやし
16月	*ごはん *肉団子のみぞれあんかけ *厚焼玉子 *野菜のごま和え	*さつまいもサラダ *ふいかけ *フキアセロラゼリー	エネルギー 702 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 25.4 g 塩分 2.3 g	肉団子、厚焼玉子、ふりかけ(さけ)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、さつまいも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	大根、白菜、人参、キャベツ、小松菜、コーン
17火	*ごはん *鶏肉のねぎソース *春雨のマヨサラダ *エビのチリソース煮	*カット杏仁豆腐	エネルギー 721 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.6 g 塩分 1.6 g	鶏肉、エビ	米、ごま油、片栗粉、春雨、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、杏仁豆腐	ねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、玉ねぎ、グリーンピース
18水	*キャロットパン *ポークチャップ *じゃがいもと野菜のコンソメ煮 *コキールフライ	*洋なしコンポート	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.8 g 塩分 2.3 g	豚肉、ウインナー、コキールフライ	パン、油、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、人参、枝豆、キャベツ、パセリ、洋なし
19木	*ごはん *鶏肉と青豆の炊き込みごはん *チーズチキンカツ *小松菜のんにく炒め *きのこのほん酢和え	*豆乳アイン	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.5 g 塩分 2.9 g	鶏肉、チーズチキンカツ、豆乳アイン	米、油	グリーンピース、小松菜、コーン、しめじ、えのき
20金	*ごはん *サワラの照焼き *肉団子のBBQソース *しらたきのきんぴら	*フロッキーのマヨ和え *かにかまともやしの甘酢和え *カットみかんゼリー	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.0 g 塩分 2.4 g	サワラ、肉団子、さつまあげ、かにかま	米、砂糖、油、しらたき、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	いんげん、ブロッコリー、コーン、きゅうり、もやし
24火	*ごはん *トンカツ *筑前煮 *キャベツのしど和え	*ふいかけ *オレンジ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.7 g 塩分 1.7 g	トンカツ、鶏肉、ふりかけ(おかか)	米、油、里芋、砂糖	人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、赤しそ、オレンジ
25水	*ごはん *豚肉のしょうが炒め *和風スパゲティ *イカバーグ	*ちくわのりマヨ和え *フキゼリー	エネルギー 738 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.9 g 塩分 1.7 g	豚肉、いかバーグ、ちくわ、青のり	米、油、ごま油、砂糖、スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	玉ねぎ、小松菜、しめじ、キャベツ、コーン
26木	*サケごはん *タラのから揚げ *肉野菜炒め *じゃがいもの旨煮	*ほうれん草のおひたし *白桃甘煮	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.0 g 塩分 1.8 g	サケ、たら、豚肉、かつおぶし	米、油、ごま油、じゃがいも、しらたき、砂糖	キャベツ、もやし、人参、枝豆、ほうれん草、白桃
27金	*ごはん *ルーローハン風炒め *玉子サラダ *チンゲン菜の中華炒め	*青りんごゼリー	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.5 g 塩分 2.2 g	豚肉、炒り玉子	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	玉ねぎ、たけのこ、椎茸、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、しめじ