

# 2がつのこんだて

令和8年1月30日(金)  
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして食べて！	あかのなにかま ちやにくになるもの	きいろのなにかま ねつやちからのもになるもの	みどりのなにかま からだのしょうしをとどのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2	月		チキンライス	○	チーズいりオムレツ クラムチャウダー		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご チーズ あさり とりにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう パセリ ブロッコリー マッシュルーム	739 kcal 34.5 g 29.5 g
3	火	節分 献立	いわしのかばやきどんぶり	○	ぐだくさんみそしる ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう いわし どう ふ みそ ハム だいず ひ よこめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく あぶら	しょうが ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ きゅうり ホールコーン たまねぎ	647 kcal 26.8 g 21.5 g
4	水		ごはん	○	せんじゅねぎのにくどうふ ツナサラダ ポンカン		ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく ツナ	こめ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり ぼんかん	668 kcal 28.5 g 24.2 g
5	木		しおバターラーメン	○	だいがくいも かぶのピリからあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ちゅうかめん あぶら バター さつまいも ざらめとうみずあめ ごまごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ホールコーン にんにく しょうが かぶ きゅうり	588 kcal 19.8 g 18.4 g
6	金	初午 献立	こぎつねごはん	○	ぎんだらんのゆうあんやき もやしのごまじょうゆ みそしる		ぎゅうにゅう とりにく あ ぶらあげ ぎんだら どう ふ わかめ みそ かつお ぶし	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ざいも	にんじん ゆず だいずもやし きゅうり だいこん なめこ ねぎ	602 kcal 28.2 g 25.3 g
9	月		ごはん	○	いかのかりんとうがらめ こまつなのおかかあえ さつまじる		ぎゅうにゅう いか かつ おぶし とりにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく さつ まいも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	621 kcal 30 g 15.1 g
10	火		チリビーンズライス	○	コーンサラダ いちご		ぎゅうにゅう だいず ひ よこめ ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト ジュース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン いちご	573 kcal 20.8 g 17.5 g
12	木		ごはん	○	なまあげのみそに きりぼしだいこんのサラダ かんべい		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	こめ さんおんどう あ ぶら じゃがいも ごま あぶら さとう	しめじ にんじん たまねぎ さやいん げん れんこん きりぼしだいこん きゅうり キャベツ もやし かんべい	717 kcal 25.3 g 26.9 g
13	金		グリルサーモンの トマトパスタ	○	ブロッコリーサラダ チョコチップケーキ		ぎゅうにゅう ベーコン サケ チーズ たまご な まクリーム	スパゲッティ オリーブあ ぶら さとう あぶら チョコ チップ バター さんおん どう こむぎこ こなざとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ホールトマト トマト タカノツメ パセリ キャベツ ブロッコリー ホールコーン	715 kcal 29.7 g 27.5 g
16	月		ちゅうかどんぶり	○	スパイシーポテトビーンズ りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ひよこめ	こめ あぶら さとう で んぶん ごまあぶら じゃがいも	にんじん しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ こまつな りんご	623 kcal 23 g 15.1 g
17	火		しらすとわかめのごはん	○	タツリタン パンサンサー ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう わかめ し らす とりにく かんてん	こめ ごまあぶら じゃ がいも こんにゃく さ とう はるさめ ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ さや いんげん もやし きゅうり キャベツ ぶどう ぶどうジュース	661 kcal 20.8 g 16.6 g
18	水	浮世絵 献立	ごはん	○	えどまえ てんぷら ぼたなべふうじる わかめとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう きす えび どう にゅう ぶたにく どうふ あ ぶら かつおぶし はちよう みそ みそ わかめ	こめ こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃ がいも さとう みずあめ さとう	しょうが ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	638 kcal 31 g 21.3 g
19	木	食育の日献立 東京都	ふかがわめし	○	あげだしどうふ いそあえ せとか		ぎゅうにゅう かつおぶし あさり みそ あぶらあげ おしどうふ とりにく のり	こめ でんぶん こむぎ こあぶら さとう	しょうが ねぎ えのきたけ にんじん こまつな もやし ホールコーン せ とか	619 kcal 27.5 g 18.5 g
20	金	給食世界ツアー イタリア	ナンピザ	○	イタリアンたまごスープ やさしいチップス パンナコッタ		ジョア ウィナー チーズ ベーコン たまご チーズ パルメザン ぎゅうにゅう なまクリーム	ナン あぶら でんぶん じゃがいも むらさきい も さつまいも グラ ニューとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん エリンギ ごぼう れんこん	675 kcal 25.4 g 28.7 g
24	火		おやかどんぶり	○	ハニーサラダ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう とりにく か つおぶし たまご	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら は ちみつ	たまねぎ えのきたけ にんじん みつ ば きゅうり キャベツ ぶどう ももか ん バインかん りんごかん	743 kcal 27.1 g 23 g
25	水		ごはん	○	ししゃものいそべあげ こんにゃくのサラダ くずきりじる		ぎゅうにゅう ししゃも あ おのり くわわかめ かつ おぶし とりにく	こめ こめ でんぶん あぶら こんにゃく ご まあぶら さとう くずき り	しょうが ホールコーン にんじん きゅうり レモン ねぎ こまつな	585 kcal 21.1 g 19 g
26	木		あんかけチャーハン	○	ジャンボぎょうざ はくさいスープ		ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく とりに く	こめ ごまあぶら あぶ ら でんぶん ぎょうざ のかわ こむぎこ	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ しょうが キャベツ にら にんにく は くさい たまねぎ パセリ	614 kcal 23.8 g 21.7 g
27	金		きんぴらバーガー	○	ポークビーンズ サイコロサラダ みかん		ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく いんげんま め だいず ハム	こめこパン あぶら さ とう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ にんにく ホール トマト トマトジュース ホールコーン き ゅうり だいこん みかん	676 kcal 31 g 25 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	650	16.2	30	2.2	369	99	3.4	319	0.4	0.5	35	6.8
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

**2月の給食目標 きゅうしょくは おはしをたたくもって いただく**

