



2月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和8年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	○	初午(2/1)の献立 ごもくいなり いかのこうみやき			キャベツのこんぶあえ せんべいじる	牛乳,油揚げ,ひじき, いか,昆布,鶏肉	米,砂糖,油,しらたき, 南部せんべい	にんじん,干し椎茸,しょうが, にんにく,長ねぎ,キャベツ, はくさい,ごぼう,こまつな	661 kcal 30.3 g 27.2 g 2.6 g
3火	○	節分の献立 えほうちらしずし			だいずとこざかなのあげに のっぺいじる おにまんじゅう	牛乳,いか,えび,鶏肉, 油揚げ,のり,大豆,煮干し, 豆腐,かまぼこ	米,砂糖,油,こま,小麦粉, さつまいも	かんぴょう,にんじん, 干し椎茸,さやいんげん, えのきたけ,長ねぎ,こまつな	603 kcal 28.2 g 17.0 g 2.3 g
4水	○	ナン	キーマカレー	バジルフライドポテト ひよこまめのチキンサラダ	牛乳,豚肉,ヨーグルト, ひよこまめ,鶏肉	ナン,油,砂糖,バター, 小麦粉,じゃがいも, でんぶん	にんにく,しょうが,セロリー, 玉ねぎ,にんじん, 青ピーマン,きゅうり	600 kcal 23.6 g 28.4 g 2.6 g	
5木	は じ ょう つ	ごはん	れんこん グラタン	しおとんじる りんご ようふうふりかけ	牛乳,ベーコン,鶏肉,味噌, 調理用牛乳,チーズ, 粉チーズ,豚肉	米,バター,油,さといも, マカロニ,小麦粉, マヨネーズ	にんじん,長ねぎ,玉ねぎ, れんこん,ごぼう,はくさい, えのきたけ,もやし,りんご	676 kcal 22.7 g 24.3 g 2.0 g	
6金	○	西東京市の友好都市・山梨県北杜市の郷土料理「ほうとう」 ほうとううどん			わかめとツナのあえもの せいだのたまじ	牛乳,豚肉,油揚げ, 味噌,わかめ,ツナ	ほうとう,油,砂糖, じゃがいも,こま	にんじん,だいこん,はくさい, かぼちゃ,長ねぎ,しめじ, きゅうり,玉ねぎ	599 kcal 22.4 g 27.0 g 2.8 g
9月	○	うぐいす あげパン	ぶたにくと ふゆやさいの コトコトに	うめマヨサラダ かんきつるい	牛乳,うぐいすきな粉,豚肉, ベーコン,フランクフルト	パン,油,砂糖,じゃがいも, マヨネーズ	れんこん,にんじん,キャベツ, とうもろこし,梅干し,玉ねぎ, かぶ,はくさい,セロリー, マッシュルーム,しょうが, ネーブルオレンジ	626 kcal 23.5 g 30.5 g 2.1 g	
10火	○	ざっくく わかめごはん	おでん	やさいのごまみそあえ さつかほスイーツポテト	牛乳,わかめ,ウィンナー, がんもどき,ちくわ,つみれ, こんぶ,さつま揚げ,油揚げ, 味噌,生クリーム,たまご	米,麦,もちきび,赤米,こま, こんにゃく,ちくわ,こ 練りこま,すりこま,砂糖, さつまいも,バター,はちみつ	だいこん,にんじん, こまつな,えのきたけ, かぼちゃ	648 kcal 22.7 g 19.5 g 2.5 g	
12木	○	ごはん	みそカツ	わふうポテトサラダ かきたまじる	牛乳,豚肉,味噌,ひじき, 豆腐,たまご	米,小麦粉,パン粉,油, 砂糖,こま,じゃがいも, マヨネーズ,でんぶん	れんこん,にんじん,キャベツ, さやいんげん,たけのこ, 干し椎茸,長ねぎ, ほうれんそう	686 kcal 26.9 g 25.5 g 2.7 g	
13金	○	スパゲティペスカトーレ		レモンドレッシングサラダ カラフルチョコチップケーキ	牛乳,えび,いか,ベーコン, 生クリーム,チーズ,ツナ, たまご,調理用牛乳	スパゲティ,オリーブ油, 小麦粉,バター,油, 砂糖,チョコレート	にんにく,玉ねぎ,にんじん, トマト,はくさい,きゅうり, だいこん,赤ピーマン,レモン	650 kcal 22.5 g 27.5 g 2.0 g	
16月	○	ごはん	さけの さいきょうやき	あげれんこんサラダ かぼちゃとんじる じゃこふりかけ	牛乳,ちりめんじゃこ,鮭, かつお,味噌,豚肉, 油揚げ,豆腐	米,こま,砂糖,油	れんこん,キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ,かぼちゃ,ごぼう, だいこん,にんじん,長ねぎ	623 kcal 31.5 g 18.9 g 2.5 g	
17火	○	ガーリック フランスパン	ポトフ	グリーンサラダ やとにしょうのなつみかん	牛乳,豚肉,ウィンナー, ベーコン	パン,バター,オリーブ油, 油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,はくさい,かぶ, セロリー,さやいんげん, キャベツ,きゅうり, 谷戸二小の夏みかん	604 kcal 23.4 g 30.3 g 2.7 g	
18水	○	むぎごはん	こんさいカレー	つぼづけいため フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ヨーグルト	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉, バター,砂糖,こま油	にんにく,しょうが,だいこん, れんこん,ごぼう,にんじん, 玉ねぎ,りんご,セロリー,トマト, たくあん,キャベツ,桃缶, パイン缶,みかん缶	616 kcal 20.3 g 19.3 g 2.1 g	
19木	○	きびごはん	ぶたにくの アップルソース	こまつなのからしあえ いしかりじる	牛乳,豚肉,鮭,豆腐,味噌	米,もちきび,こま,砂糖, 油,じゃがいも	りんご,長ねぎ,しょうが, にんにく,こまつな,キャベツ, もやし,ごぼう,にんじん, はくさい	620 kcal 32.3 g 19.3 g 2.5 g	
20金	○	キムチラーメン			シューマイ じゃこだいこんサラダ かんきつるい	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ, 味噌,豆腐	中華めん,油,ごま油, でんぶん,しゅうまいの皮, 砂糖,こま	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,はくさい,もやし,長ねぎ, 白菜キムチ漬け,にら,しょうが, 干し椎茸,グリーンピース,きゅうり, とうもろこし,だいこん,テコボン	633 kcal 27.4 g 23.8 g 2.8 g
24火	○	ごはん	ひじきいり ハンバーグ	ゆかりづけ どさんこじる のりのつくだに	牛乳,のり,豆腐,豚肉, ひじき,味噌	米,砂糖,油,パン粉, じゃがいも,バター	しょうが,玉ねぎ,にんじん, にんにく,マッシュルーム, だいこん,キャベツ,ゆかり, しょうが,とうもろこし, 長ねぎ	665 kcal 27.3 g 23.7 g 2.7 g	
25水	○	ツナピラフ	クリスピー チキン	ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳,ツナ,鶏肉, ベーコン,たまご	米,油,米粉,小麦粉, コーンフレーク,砂糖, でんぶん	玉ねぎ,マッシュルーム, しょうが,にんにく,しょうが, ごぼう,きゅうり,キャベツ, トマト,セロリー,長ねぎ, ほうれんそう	644 kcal 26.5 g 24.8 g 2.7 g	
26木	○	ごはん	すぶた	しおダレ ドレッシングサラダ あんにんフルーツ	牛乳,豚肉,のり, 調理用牛乳,寒天	米,でんぶん,油,砂糖, ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,たけのこ,ピーマン, 干し椎茸,きゅうり,キャベツ, 桃缶,パイン缶,みかん缶, レモン汁	679 kcal 21.1 g 20.2 g 2.0 g	
27金	○	てりやきチキンのチーストースト		ほうれんそうサラダ はくさいと さけのクリームに	牛乳,鶏肉,チーズ, ベーコン,鮭,調理用牛乳, 生クリーム,粉チーズ	パン,油,砂糖,でん粉, じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 生マッシュルームスライス, ピーマン,赤ピーマン,キャベツ, にんじん,ほうれんそう, はくさい,フロコリー	621 kcal 29.7 g 27.0 g 2.6 g	