

2月 献立表

令和7年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
2月 2火	【部分】 ごはん いわしのうのはなまき もやしとくきわかめのしょうゆあえ かすじる きなこまめ	○	飲用牛乳 まいわし おから チーズ 莿わかめ 豚肉 油揚げ みそ いり大豆 きな粉	精白米 粒麦 マヨネーズ(卵無) 春巻きの皮 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま こんにゃく ジャガイモ	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ほんしめじ はくさい	609 kcal 26.6 g 21.5 g 2.3 g
3火	はっぽうめん レバーとポテトのちゅうかあげ とうふとちんげんさいのスープ	○	豚肉 あさり エビ 飲用牛乳 大豆 豚レバー 豆腐	油 蒸し中華めん でん粉 ジャガイモ ごま ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん はくさい キャベツ もやし ねぎ こまつな ぶなしめじ チンゲンツァイ	565 kcal 32.4 g 25.0 g 2.1 g
4水	しらすガーリックチーズトースト リヨネーズポテト ポークシチュー バナナ	○	しらす チーズ 飲用牛乳 ペーパン、豚肉 白いんげん豆	無塩食パン マヨネーズ(卵無) マーガリン ジャガイモ 油 小麦粉 さとう	玉葱 にんにく にんじん ぶなしめじ トマト缶 バナナ	649 kcal 24.3 g 30.6 g 2.3 g
5木	ひじきごはん にくだんごのもちごめむし キャベツのごまあえ かきたまじる いよかん	○	鶏肉 ひじき 油揚げ 飲用牛乳 豚ひき肉 たまご	精白米 粒麦 もち米 ごま油 でん粉 さとう ごま ジャガイモ	にんじん 玉葱 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう いよかん	636 kcal 26.9 g 19.3 g 2.3 g
6金	ごはん さわらのさいきょうやき じゃがいものそぼろに ぐだくさんじる きよみオレンジ	○	飲用牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ 生揚げ	精白米 粒麦 さとう でん粉 ジャガイモ 油 さつまいも こんにゃく	にんじん 玉葱 さやいんげん ごぼう 干し椎茸 だいこん こまつな オレンジ	605 kcal 27.8 g 18.2 g 2.0 g
9月 9月	【新潟県の郷土料理】 たれかつどん にな だいこんとねぎのすましる	○	豚肉 飲用牛乳 油揚げ 大豆 みそ かつお節 鶏肉	精白米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん しょうが えのきだけ ぶなしめじ だいこん ねぎ	594 kcal 25.6 g 22.4 g 2.0 g
10火	ワインナーロールパン コールスローサラダ クラムチャウダー	○	豆乳 たまご ウィンナー 飲用牛乳 ささ身 鶏肉 あさり 牛乳	強力粉 マーガリン 小麦粉 油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん セロリ 玉葱 はくさい	593 kcal 26.3 g 29.3 g 2.0 g
12木	ごはん さばのしおやき やさいのごますあえ とんじる きよみオレンジ	○	飲用牛乳 サバ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 さとう ごま 油 こんにゃく じゃがいも	もやし キャベツ にんじん コ-ソ ごぼう だいこん ねぎ こまつな 清見	607 kcal 25.0 g 25.3 g 2.0 g
13金	えびクリームスパゲティ グリーンサラダ とうふブラウニー いちご	○	牛乳 豆乳 鶏肉 エビ 飲用牛乳 豆腐	スパゲッティ オリーブ油 油 コーンスターク さとう はちみつ 米粉 小麦粉 でん粉 粉糖	にんにく、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ホールコ-ソ、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、セロリ、★いちご	606 kcal 24.8 g 19.8 g 1.5 g
16月	こぎつねごはん きりほしだいこんのたまごやき もやしのごまあえ みそけんちんじる りんご	○	ツナ 油揚げ 飲用牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま さとう ごま こんにゃく ジャガイモ	にんじん 切干したいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ キャベツ こまつな もやし だいこん りんご	617 kcal 26.8 g 23.3 g 2.1 g
17火	ごはん はるまき ツナとコーンのサラダ スースミータン	○	飲用牛乳 豚肉 わかめ ツナ 鶏肉 糸寒天 たまご	精白米 粒麦 ごま ごま油 さとう はるさめ でん粉 春巻きの皮 油 ジャガイモ	干し椎茸 たけのこ ショウガ ににく、にら にんじん キャベツ もやし コ-ソ 玉葱 クリ-コ-ソ こまつな	643 kcal 24.8 g 19.6 g 2.2 g
18水	ひきにくとこまつなのかレーライス まめめめサラダ フルーツポンチ	○	豚ひき肉 飲用牛乳 ツナ 白いんげん豆 青大豆 えんどう豆	精白米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま	玉葱 しょうが ににく にんじん こまつな きゅうり キャベツ みかん缶 バイ缶 黄桃缶 バナナ レモン	654 kcal 21.2 g 21.5 g 1.7 g
19木	アップルシナモントースト ツナサラダ ポークピーンズ	○	飲用牛乳 ツナ 豚肉 白いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 さとう	りんご にんじん だいこん きゅうり キャベツ こまつな 玉葱	554 kcal 22.1 g 23.0 g 1.8 g
20金	ごこくごはん しゃしゃものいそべあげ はくさいのうめおかかあえ ごましらたまみそしる いちご	○	飲用牛乳 ししゃも あおの り ちりめんじゅうこ おかか 豆腐 生揚げ みそ 大豆	精白米 雑穀 ごま 小麦粉 油 白玉粉	はくさい にんじん きゅうり もやし 梅びしお だいこん ねぎ こまつな いちご	573 kcal 26.0 g 17.1 g 2.0 g
24火	ごはん のりのつくだに にくみそあけどうふ いそあえ どさんこじる	○	のり 飲用牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ 煮干し	精白米 粒麦 さとう でん粉 油 ジャガイモ マーガリン	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな もやし はくさい コ-ソ	608 kcal 25.5 g 22.1 g 2.7 g
25水	【世界の料理 イタリア】 てづくりオカッチャ イタリアンサラダ チキンカチャトーラ オレンジ	○	飲用牛乳 イカ まだこ 鶏肉 白いんげん豆	強力粉 さとう オリーブ油 油 ジャガイモ マーガリン 小麦粉	キャベツ きゅうり パプリカ セロリ 玉葱 にんじん ぶなしめじ マッシュルーム トマト缶 プロッコリー オレンジ	570 kcal 22.9 g 25.8 g 1.9 g
26木	ごはん しゃけのねぎみそやき しらあえ わかめのすましる みかん	○	飲用牛乳 さけ みそ 豆腐 生揚げ わかめ	精白米 粒麦 さとう こんにゃく ごま ジャガイモ	しょうが ねぎ こねぎ こまつな にんじん 干し椎茸 だいこん みかん	559 kcal 27.2 g 14.8 g 2.3 g
27金	ちゅうかどん ちゅうかはるさめ ローベンタン	○	豚肉 エビ イカ うずら卵 飲用牛乳 わかめ	精白米 粒麦 油 でん粉 はるさめ ごま油 ジャガイモ	しょうが ににく にんじん 玉葱 はくさい 黒さくらげ きゅうり もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ こまつな	552 kcal 24.7 g 16.3 g 2.7 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。