

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			材料 - 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	【節分】 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 きなこめ	○	飲用牛乳 まいわけ おから チーズ 茎わかめ 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 じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん はくさい だいこん ほうしめじ はくさい	609 kcal 26.6 g 21.5 g 2.3 g
3月	はっほうめん 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 じゃがいも 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月	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 ベーコン、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 じゃがいも 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月	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 いやかん	○	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 じゃがいも	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 いやかん	636 kcal 26.9 g 19.3 g 2.3 g
6月	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 じゃがいも 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	【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じる	○	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 えのきたけ ぶなしめじ だいこん ねぎ	594 kcal 25.6 g 22.4 g 2.0 g
10月	ウィンナーロールパン 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月	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 コーン 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月	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 コーンスターチ 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、ホールコーン、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 きりぼ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 じゃがいも	にんじん 切干しだいこん 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月	ごはん はるまき ツナとコーンのサラダ スーミータン	○	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 じゃがいも	干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく、にら にんじん キャベツ もやし コーン 玉葱 グリーンピース こまつな	643 kcal 24.8 g 19.6 g 2.2 g
18月	ひきにくとこまつなカレーライス まめまめサラダ 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 にんにく 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月	アップルシナモントースト ツナサラダ ポークビーンズ	○	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月	ごこくごはん ししゃものいそべあげ はくさいのうめおかかあえ ごましらたまみそじる いちご	○	飲用牛乳 ししゃも あおの り ちりめんじゃこ 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月	ごはん のりのつくだに にくみそあげどうふ 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 じゃがいも 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 コーン	608 kcal 25.5 g 22.1 g 2.7 g
25月	【世界の料理 イタリア】 てづくりフォカッチャ 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 じゃがいも 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 ブロッコリー オレンジ	570 kcal 22.9 g 25.8 g 1.9 g
26月	ごはん しゃけのねぎみそやき しらあえ わかめのすましじる 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 じゃがいも	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月	ちゅうかどん ちゅうかはるさめ ローペンタン	○	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 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉葱 はくさい 黒きくらげ 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。