

2月のこんだてひょう

江戸川区立西一之江小学校

令和7年度

ひにち よ び	こんだて 献立	牛乳 牛乳	材料と体内の働き			エネ ルギ ー	たん ぱく 質
			きいろ	あか	みどり		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
	しゅしょく 主食・おかず(主菜・副菜)・デザート	エネルギーになる (熱や力)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)			体の調子を整える (病気にかかりにくくするなど)	
2月	まる丸パン・手作りメンチカツ コールスローサラダ・野菜スープ	○	国内産小麦粉丸パン バター マーガリン ハン粉 小麦粉 油 さとう ジャガイモ	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 たまご 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	574	26.4
3火	いわしのかばやき丼・みぞれ汁 多度豆・オレンジ	○	米 粒麦 ごま かたくり粉 油 さとう	牛乳 まいわし 鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ(第なし) 大豆 きなこ	しょうが にんじん はくさい しめじ だいこん こまつな オレンジ	586	25
4水	わかめごはん・させい豆腐・肉じゃが・いちご	○	米 粒麦 ごま 油 さとう しらたき こんにゃく ジャガイモ	牛乳 炊きこみわかめ しらす干し 鶏ひき肉 豆腐 たまご 豚肉	干しこいたけ にんじん たまねぎ グリンピース いちご	587	26
5木	だいさい 大豆入りドライカレーライス・マセドアンサラダ・りんご	○	米 粒麦 油 アーモンド 小麦粉 ジャガイモ さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キュウリ ホールコーン りんご	546	19.5
6金	ホイコローワン・中華スープ・まっちゃんミルクゼリー	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 わかめ 粉寒天 生クリーム	しょうが にんにく 干しこいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ バイン缶	594	22.3
9月	イタリアンピラフ・ミラノ風チキンカツ ミネストローネ・オレンジ	○	米 粒麦 バター 油 バン粉 アーモンド オリーブ油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 粉チーズ レンズ豆 白いんげん豆	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム バブリカ ホールコーン さやいんげん にんにく セロリ かぼちゃ キャベツ ホールトマト オレンジ	553	26
10火	豚すき丼・わかさぎのから揚げ みぞれ汁・オレンジ(はるみ)	○	米 粒麦 油 しらたき さとう かたくり粉 小麦粉 ジャガイモ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかさぎ 大豆 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ 干しこいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな オレンジ(はるみ)	559	25
12木	チリビーンズドッグ・ABCスープ・フルーツポンチ	○	国内産小麦粉コッペパン 油 アルファベットマカロニ さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ビザチーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ こまつな みかん缶 バイン缶 洋なし缶 バナナ	470	21.9
13金	エビクリームライス・野菜としらすのサラダ プラウニー	○	米 粒麦 バター 油 小麦粉 ごま さとう アーモンド ミルクチョコレート	牛乳 鶏肉 豆乳 むきエビ 生クリーム しらす干し たまご	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ハセリ ブロッコリー キャベツ キュウリ もやし	653	22.6
16月	カレーうどん・ビーンズポテト・ほんかん	○	油 さとう かたくり粉 冷凍うどん ジャガイモ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ほんかん	478	20.7
17火	ゆかりごはん・さかな魚のパン粉焼き・SDGsサラダ みぞれ汁・みかん	○	米 粒麦 ごま オリーブ油 パン粉 油 さとう ジャガイモ	牛乳 すずき ツナ缶詰 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ゆかり にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ こまつな みかん	548	26.1
18水	おやこどん・きんぴらサラダ・みぞれ汁	○	米 粒麦 油 つきこんにやく さとう ごま ごま油 ジャガイモ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご あさり わかめ みそ 生揚げ	たまねぎ 干しこいたけ にんじん グリンピース ごぼう キュウリ もやし ホールコーン はくさい ねぎ こまつな	545	25.5
19木	ごはん・さけのホイル焼き・野菜のごまじょうゆ和え みぞれ汁・みかん	○	米 粒麦 油 バター さとう ごま ジャガイモ	牛乳 鮭 しらす干し 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし こまつな はくさい しめじ ねぎ みかん	492	24.2
20金	おかかチャーハン・とりにくいもの揚げ煮 もずくのかきたまスープ・清見オレンジ	○	米 粒麦 油 かたくり粉 ジャガイモ ごま さとう ごま油	牛乳 かつおぶし しらす干し 鶏肉 もずく 豆腐 たまご	にんにく しょうが ねぎ ホールコーン こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ 清見オレンジ	560	24.3
24火	ツナポテトドッグ・洋風たまごスープ・ぶどうゼリーポンチ	○	ショートニングパン 油 ジャガイモ マヨネーズ かたくり粉 さとう	牛乳 ツナ缶詰 白いんげん豆 ビザチーズ 鶏肉 豆腐 たまご 粉寒天	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ホールコーン こまつな ぶどうジュース バイン缶	533	20.7
25水	しようゆラーメン・わかさぎの甘辛揚げ・バナナ	○	油 ごま油 冷凍ちゃんぽん 小麦粉 かたくり粉 さとう アーモンド	牛乳 鶏肉 わかめ わかさぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ にんじん ホールコーン ねぎ にら もやし バナナ	440	19.3
26木	ごはん・さわらのしょうがみぞ焼き・白菜のおひたし 沢煮椀・いよかん	○	米 粒麦 さとう しらたき かたくり粉	牛乳 さわら みそ かつおぶし 鶏肉 油揚げ	しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん 干しこいたけ いよかん	473	22.8
27金	きのこごはん・たらの野菜炒めあんかけ みぞれ汁・国産ネープルオレンジ	○	米 粒麦 さとう かたくり粉 小麦粉 油 ジャガイモ	牛乳 油揚げ まだら 豚肉 生揚げ わかめ みそ	しめじ エリンギ まいたけ にんじん たまねぎ 干しこいたけ たけのこ もやし キャベツ こまつな だいこん ねぎ ネープルオレンジ	509	24.7

《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》

月平均 539 23.5