



# 令和7年 2月献立予定表



日	献立	牛乳	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
3月	ごはん 鶏肉と大豆の香り揚げ キャベツの塩昆布和え いわしのつみれ汁 りんご	○	飲用牛乳、大豆、鶏もも、あおのり、塩昆布、おかか、いわしすり身、たらすり身、白みそ、豆腐	精白米、粒麦、でん粉、油、さとう、白ごま、ごま油	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、レモン、ねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、りんご	604 kcal 29.0 g 19.0 g 2.7 g
4火	★ハヤシライス れんこんチップサラダ ★ぶどう寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚こま、粉チーズ、生クリーム、ひじき、粉寒天	精白米、粒麦、油、中さら糖、マーガリン(乳無)、小麦粉、三温糖、さとう	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、れんこん、だいこん、キャベツ、しめじ、レモン、ぶどうジュース、 <small>パイン缶、寒天、みかん缶</small>	645 kcal 18.5 g 20.8 g 2.1 g
5水	フレンチトースト チリコンカン ツナサラダ いちご	○	飲用牛乳、たまご、牛乳、豚ひき肉、大豆、ツナ	食パン、マーガリン(乳無)、三温糖、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶詰、パセリ、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、いちご	549 kcal 23.0 g 22.3 g 2.5 g
6木	どんどろけ飯 わかさぎのてんぷら 切干と茎わかめの炒め煮 かきたま汁 オレンジ	○	飲用牛乳、豆腐、油揚げ、わかさぎ、豚こま、くきわかめ、たまご	精白米、ごま油、こんにゃく、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、油、三温糖、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、葉ねぎ、切干しだいこん、玉葱、ねぎ、こまつな、オレンジ	555 kcal 23.4 g 21.1 g 2.2 g
7金	ごはん ひじきじゃこふりかけ 和風ハンバーグおろしソース 小松菜とコーンのソテー わかめのみそ汁	○	飲用牛乳、ひじき、おかか、ちりめんじゃこ、大豆ミート、豚ひき肉、おから、油揚げ、ベーコン(乳卵無)、赤みそ、白みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、油、生パン粉(乳卵無)、マヨネーズ(卵無)、でん粉、じゃがいも	玉葱、だいこん、キャベツ、ホールコーン、こまつな、ねぎ	598 kcal 26.1 g 22.3 g 2.3 g
10月	★マーボー丼 わかめスープ こんにゃくサラダ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ、豆腐、鶏こま、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、白ごま、こんにゃく、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、でん粉、ごま油、じゃがいも、白ごま、こんにゃく、さとう	587 kcal 24.9 g 20.0 g 2.5 g
12水	ごはん 鮭のレモン醤油かけ もやしとツナのごま和え たまご 玉ねぎと麩のみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳、さけ、ツナ、油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆	精白米、粒麦、でん粉、油、さとう、白すりごま、ごま油、じゃがいも、あられ麩	レモン、こまつな、にんじん、もやし、玉葱、ねぎ、オレンジ	577 kcal 27.5 g 19.6 g 1.8 g
13木	シーフードカレーピラフ そのまんまコロッケ キャロットドレッシングサラダ ★A. B. C. スープ	○	飲用牛乳、鶏こま、えび、いか、ほたて	油、精白米、粒麦、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、乾パン粉(乳卵無)、アーモンド、さとう、アルファベットマカロニ	にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、だいこん、きゅうり、こまつな	633 kcal 23.0 g 23.6 g 2.3 g
14金	★スパゲティミートソース 小松菜と白菜のスープ ★チョコバナナケーキ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、ベーコン(乳卵無)、かまぼこ(卵無)、たまご	スパゲッティ(乳卵無)、オリーブ油、油、小麦粉、マーガリン(乳無)、三温糖、じゃがいも、バター、さとう、ミルクチョコレート、粉糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶詰、はくさい、こまつな、バナナ	652 kcal 24.3 g 22.5 g 2.7 g
17月	グラタンパン フレッシュサラダ レンズ豆のトマトスープ	○	飲用牛乳、鶏こま、牛乳、豆乳、生クリーム、ビザチーズ、レンズまめ、ベーコン(乳卵無)	無塩パン、油、バター、小麦粉、乾パン粉(乳卵無)、さとう、じゃがいも	玉葱、にんじん、しめじ、パセリ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、きゅうり、セロリ、ホールコーン、トマト缶詰	629 kcal 25.4 g 30.5 g 2.2 g
18火	ごはん エコふりかけ むろあじのメンチカツ キャベツのごま和え かわ 皮つきかぶのみそ汁	○	飲用牛乳、粉かつお、あおのり、おかか、豆腐、むろあじミンチ、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、生パン粉(乳卵無)、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、乾パン粉(乳卵無)、油、さとう、白すりごま	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、こまつな、にんじん、かぶ(葉つき)、ねぎ	665 kcal 30.4 g 24.2 g 2.5 g
19水	鶏そぼろごはん ぎせい豆腐 小松菜のおひたし ★けんちん汁 オレンジ	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、たまご、おかか、鶏こま、豆腐	精白米、粒麦、油、三温糖、こんにゃく、さとも	しょうが、さいいんげん、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、はくさい、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	581 kcal 29.9 g 19.8 g 2.4 g
20木	まぜごはん さばのみそ焼き 小松菜のごま和え にら玉汁 いちご	○	飲用牛乳、さば、赤みそ、鶏こま、豆腐、たまご	精白米、押麦、三温糖、白ごま、白すりごま、じゃがいも、でん粉	しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、にら、いちご	568 kcal 28.0 g 20.9 g 2.1 g
21金	★ドライカレー ★フレンチポテトサラダ ★オレンジ寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、粉寒天	精白米、粒麦、油、小麦粉、マーガリン(乳無)、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ピーマン、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、みかん缶、ホールコーン、オレンジジュース、 <small>パイン缶</small>	602 kcal 19.0 g 17.0 g 1.6 g
25火	蕨山(ひるぜん)おこわ さごちの塩焼焼き アーモンド和え きび団子入りすまし汁	○	飲用牛乳、ささげ、鶏こま、油揚げ、さごち、豆腐	精白米、もち米、油、三温糖、アーモンド粉、白玉粉、きび	にんにく、ごぼう、干し椎茸、わらび、キャベツ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、玉葱	575 kcal 28.7 g 18.9 g 2.8 g
26水	★ミートナンドック ★皮ごとかぼちゃのポターージュ フレンチサラダ いちご	○	飲用牛乳、豚ひき肉、フランクフルト、牛乳、ビザチーズ、豆乳、ベーコン(乳卵無)、生クリーム	冷凍ナニ、油、小麦粉、バター、米粉、さとう	玉葱、トマト缶詰、セロリ、西洋かぼちゃ、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちご	601 kcal 23.3 g 30.8 g 2.8 g
27木	カレーうどん ししやものから揚げ キャベツのおろし和え ★小松菜のケーキ	○	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、ししやも、たまご、牛乳、粉チーズ	油、でん粉、冷凍うどん、小麦粉、三温糖、バター、粉糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、だいこん	550 kcal 25.6 g 21.1 g 2.4 g
28金	ねぎ塩カルビ丼 豆腐のスープ ★じゃがまるくん	○	飲用牛乳、豚こま、豚ばら、豆腐、牛乳、チーズ	精白米、粒麦、油、でん粉、ごま油、白ごま、じゃがいも	ねぎ、にんにく、にんじん、もやし、レモン、にら、ねぎ、しめじ、こまつな	640 kcal 24.3 g 27.5 g 2.4 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※★のマークは6年生からリクエストのあった献立です。3月にも登場します。楽しみにしてください