

令和7年度 2月 こんだてひょう



江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだてめい 献立名	の飲み物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
			からだつく 体を作るもとになるもの	ねつちから 熱や力のもとになるもの	からだちょうどいい との 体の調子を整えるもの		
2月	ごもくあんかけそば ポテトはるまき いちご		牛乳、ぶたにく、えび、 イカ、うずらのたまご	あぶら、ちゅうかめん、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、 じゃがいも、はるまきのかわ、 こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 しいたけ、たけのこ、にんじん、 はくさい、こまつな、いちご	582 26.0 21.9	
3火	こうやどうふのたまごとじどん だいすとさつまいものアーモンドがらめ いわしのつみれじる		牛乳、とりにく、だいず、 こうやどうふ、たまご、 いわし、みそ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 こんにゃく、さとう、でんぶん、 さつまいも、アーモンド、 さといも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 しょうが、ねぎ、だいこん、はくさい、 ごぼう、こまつな	698 30.2 23.1	
4水	てづくりやきカレーパン かぶととりにくのトマトシチュー プロッコリーいりごまだれサラダ		牛乳、とうにゅう、ぶたにく、 とりにく、レンズまめ	きょうりきこ、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ、パンこ、 じゃがいも、バター、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、 セロリ、かぶ、トマト、キャベツ、 コーン、きゅうり、プロッコリー	647 25.8 26.9	
5木	ごはん さわらのゆずみそがけ やさいのにもの すましる		牛乳、さわら、みそ、 とりにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、こんにゃく	しょうが、ゆず、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 えのき、こまつな、ねぎ	546 26.6 15.2	
6金	ちゃめし おでん しらすとこまつなあえもの せとか		牛乳、こんぶ、あげボール、 さつまあげ、がんもどき、 うずらのたまご、しらすぼし	こめ、じゃがいも、こんにゃく、 ちくわふ、ごま	だいこん、キャベツ、にんじん、 こまつな、もやし、せとか	568 25.5 16.1	
9月	チリビーンズドッグ コロコロサラダ やさいスープ バナナ		牛乳、いんげんまめ、 レンズまめ、ぶたにく、 チーズ、ベーコン	コッペパン、あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、あかばブリカ、コーン、 キャベツ、しめじ、こまつな、バナナ	551 22.6 20.1	
10火	ごはん さけのなんぶやき ごもくまめ みそしる			牛乳、サケ、ぶたにく、 だいず、こんぶ、わかめ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、 こんにゃく、さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、えのき、 はくさい、こまつな	572 27.9 20.5
12木	のざわなごはん さんぞくやき わかめとじゃこのあえもの おおびら		牛乳、ツナ、とりにく、 とうふ、わかめ、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、 でんぶん、じょうしんこ、 さとう、あぶら、さといも、 こんにゃく	のざわな、にんにく、しょうが、 もやし、キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ	608 26.8 23.9	
13金	シーフードトマトスパゲッティ チーズいりサラダ ココアケーキ		牛乳、えび、イカ、 レンズまめ、チーズ、たまご	スパゲッティ、バター、 あぶら、こむぎこ、 さとう、チョコレート	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、エリンギ、トマト、 キャベツ、きゅうり	636 27.5 23.3	
14土	ポークストロガノフ だいすとツナのサラダ りんご		牛乳、ぶたにく、ツナ、 なまクリーム、だいず	こめ、むぎ、あぶら、バター、 こむぎこ、さとう、ごま	たまねぎ、にんにく、にんじん、 セロリ、マッシュルーム、キャベツ、 こまつな、りんご	641 22.2 22.9	
17火	きんぴらごはん きびなこのからあげ やさいのごまじょうゆ かきたまじる		牛乳、とりにく、きびなご、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、 でんぶん、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ、 しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、えのき、ねぎ	573 28.7 20.9	
18水	ホットサンド ミネストローネ いちご		牛乳、ハム、チーズ、 ベーコン	まるパン、バター、あぶら、 マカロニ、じゃがいも	にんにく、エリンギ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、セロリ、 トマト、いちご	554 24.1 25.3	
19木	ガパオライス いかとわかめのサラダ ピーフンスープ せとか		牛乳、とりにく、わかめ、 イカ、とうふ	こめ、むぎ、ごまあぶら、 あぶら、さとう、ごま、ピーフン	にんにく、ねぎ、にんじん、えのき、 たけのこ、ピーマン、あかばブリカ、 バジル、きゅうり、もやし、キャベツ、 コーン、たまねぎ、こまつな、せとか	603 28.2 17.5	
20金	ごはん だいこんおろしのわふうハンバーグ こまつなにんじんとツナのごまあえ みそしる りんご		牛乳、ぶたにく、とうふ、 たまご、ツナ、あぶらあげ、 わかめ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、だいこん、こねぎ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 にんじん、えのき、ねぎ、りんご	647 30.3 23.6	
24火	ごはん さばのしおやき ひじきとツナのあえもの みそしる		牛乳、サバ、ひじき、ツナ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 だいこん、しめじ	593 26.7 25.0	
25水	セサミハニートーストorガーリックトースト クリームシチュー ツナとわかめのサラダ いちご		牛乳、とりにく、 いんげんまめ、なまクリーム、 わかめ、ツナ	しょくパン、バター、はちみつ、 さとう、ごま、ごまあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、きゅうり、キャベツ、 コーン、いちご	580 20.2 26.9	
26木	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ せとか		牛乳、ぶたにく、だいず、 みそ、とうふ、ハム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぶん、 はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、しいたけ、 たけのこ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、にら、キャベツ、もやし、 きゅうり、せとか	619 26.8 21.3	
27金	ごはん ぶりのたれがけ もやしとこまつなあえもの みそしる		牛乳、ぶり、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、 あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、もやし、こまつな、 にんじん、きゅうり、だいこん、 はくさい、ねぎ	584 25.4 21.8	

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

イラスト等出典：学校給食 2026 少年写真新聞社 SeDoc