

令和7年度2月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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
2月 2日	麦ごはん	○	さわらのねぎみそ焼き キャベツのゆかりあえ 生揚げのそぼろあんかけ	牛乳,さわら,鶏肉,生揚げ	米,おおむぎ,さとう,でん粉	ねぎ,キャベツ,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ	591 kcal 29.9 g 18.8 g 1.9 g
3日	かみかみ豆ごはん <節分献立>	○	卵焼き こまつなじゅあえ けんちん汁	大豆,あおのり,牛乳,鶏肉,鶏卵,じゃこ,油揚げ,豆腐	米,おおむぎ,さとう,油,でん粉	にんじん,たまねぎ,(干)しいたけ,万能ねぎ,こまつな,もやし,こんにゃく,だいこん,しめじ,ねぎ	596 kcal 28.5 g 20.6 g 2.7 g
4日	チャンポン麺	○	きゅうりと大根のごま風味 大学いも	豚肉,いか,かまぼこ,牛乳	油,ラーメン,ごま油,ごま,さとう, さつまいも,水あめ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),さくらげ(乾),白菜,チングンツァイ,ねぎ,だいこん,きゅうり	600 kcal 22.0 g 28.2 g 3.1 g
5日	セサミパン	○	マカロニグラタン 白いんげんの田舎風スープ	鶏肉,むきえび,牛乳,シュレッドチーズ,ベーコン,白いんげん豆	セサミパン,油,マカロニ,バター,小麦粉,パン粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),にんにく,キャベツ	617 kcal 28.0 g 27.3 g 3.8 g
6日	カレーライス	○	ピクルス ハチフルーツレモンゼリー	鶏肉,レンズまめ,牛乳,粉寒天,粉せラチン	水稻穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,はちみつ	ににく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,りんご,きゅうり,だいこん,レモン	654 kcal 23.4 g 16.4 g 1.8 g
9月 9日	チーズパン <世界の料理 チュニジア>	○	サンフーザ ひよこ豆入りトマトスープ くだもの(みかん)	牛乳,豚肉,ダイスチーズ,鶏肉,ひよこまめ,レンズまめ	チーズパン,油,じゃがいも,春巻の皮,さとう	しょうが,たまねぎ,キャベツ,しめじ,ホールトマト(缶),パセリ,みかん	657 kcal 30.9 g 29.8 g 2.5 g
10日	黒米ごはん	○	鶏肉のオーロラソース焼き じゃがいものきんぴら なめこのみそ汁	牛乳,鶏肉,豆腐	米,黒米,さとう,油,じゃがいも,ごま	ににく,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,たまねぎ,なめこ(水煮缶詰),ねぎ	624 kcal 26.3 g 23.0 g 2.2 g
12日	麦ごはん	○	さばのみそ煮 くきわかめのサラダ さつま汁	牛乳,まさば,くきわかめ,豚肉	米,おおむぎ,さとう,油,ごま,さつまいも	しょうが,ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,だいこん,えのき,たけ	704 kcal 28.3 g 27.6 g 3.6 g
13日	ロコモコ風チーズハンバーグ# <世界の料理 ハワイ>	○	カラフルマリネ フルーツポンチ	豚肉,牛肉,牛乳,生クリーム,ダイスチーズ,鶏卵	米,おおむぎ,パン粉,さとう,じゃがいも,油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,フロッコリー,みかん(缶),パインナップル(缶),もも(缶)	709 kcal 25.8 g 26.1 g 1.5 g
16月 16日	わかめごはん	○	アジフライ コールスローサラダ みそ汁	牛乳,あじ,油揚げ,わかめ	米,おおむぎ,小麦粉,パン粉,油,三温糖,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな	650 kcal 28.9 g 21.0 g 3.8 g
17日	キムチチャーハン	○	チャーチェ トックスース	干しあわび,牛乳,豚肉,鶏肉	水稻穀粒(七分つき米),油,ごま油,春雨,トック	しょうが,ねぎ,にんじん,キムチ,チングンツァイ,たまねぎ,こまつな,(干)しいたけ,さくらげ(乾),白菜	632 kcal 23.3 g 17.5 g 2.4 g
18日	りんごバタートースト	○	れんこんサラダ ポトフ	牛乳,ツナ(缶),豆乳,豚肉,ウィンナー,レンズまめ	食パン,バター,さとう,はちみつ,油,じゃがいも	りんご,れんこん,にんじん,ホールコーン(缶),こまつな,たまねぎ,キャベツ	639 kcal 24.9 g 25.4 g 2.8 g
19日	有機米ごはん	○	豚肉と大根のうま煮 かきたま汁	牛乳,豚肉,ちくわ,豆腐,鶏卵	米,油,さとう,でん粉	しょうが,たまねぎ,だいこん,こんにゃく,にんじん,白菜,ねぎ,根みつば	592 kcal 25.7 g 17.0 g 2.4 g
20日	中華丼	○	春雨サラダ くだもの(いちご)	豚肉,いか,むきえび,牛乳,ハム	水稻穀粒(七分つき米),油,さとう,でん粉,ごま油,春雨	ににく,しょうが,(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,ねぎ,白菜,チングンツァイ,キャベツ,きゅうり,いちご	600 kcal 24.1 g 18.3 g 3.2 g
24日	煮込みうどん	○	冬野菜の乾物あえ 五平もち	鶏肉,かまぼこ,油揚げ,牛乳,糸けずり,じゃこ,刻みのり	うどん,ごま油,ごま,米,もち米,さとう	にんじん,白菜,ねぎ,こまつな,カリフラワー	595 kcal 26.6 g 14.5 g 2.9 g
25日	ハッシュドミートライス	○	さっぱりサラダ ジュリエンヌスープ プリン	牛肉,生クリーム,牛乳,鶏卵	米,おおむぎ,バター,小麦粉,オリーブ油,さとう,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),だいこん,きゅうり,レモン,キャベツ	697 kcal 26.5 g 25.1 g 3.2 g
26日	麦ごはん	○	えびと豆腐の五目炒め こんにゃくサラダ くだもの(みかん)	牛乳,豚肉,むきえび,豆腐	米,おおむぎ,油,さとう,でん粉,ごま油,ごま	ににく,しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,白菜,こんにゃく,きゅうり,もやし,みかん	602 kcal 28.8 g 20.4 g 1.9 g
27日	ミルクパン	○	コロッケ キャベツサラダ ABCスープ	牛乳,豚肉,粉チーズ,生クリーム,鶏肉	ミルクパン,じゃがいも,油,ボテトパウダー,小麦粉,パン粉,さとう,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,白菜	660 kcal 25.7 g 28.0 g 2.8 g

