



2月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日	曜日	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
2	月	ふたにくのごまみそどん	○	にびたし デコポン	ふたにく,あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごま,ごまあぶら	にんにく,しうが,たまねぎ にんじん,こんにゃく,こまつな もやし,デコポン	643 kcal 26.2 g
3	火	セルフえほうまき	○	だいすとじやこのあまからあげ さわにわん	ツナ,チーズのり,だいす じゅこ,ふたにく,あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぶん あぶら,ごま	きゅうり,にんじん,だいこん ごぼう,えのきだけ,こまつな	673 kcal 36.8 g
4	水	あんかけやきそば	○	はるさめサラダ わかめスープ	ふたにく,えび,ハム,とりにく わかめ,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,でんぶん ごまあぶらはるさめ,さとう,ごま	しょうが,にんにく,きくらげ にんじん,たまねぎ,はくさい チンゲンサイ,キャベツ,もやし しょうが,ねぎ	595 kcal 27.1 g
5	木	ごはん	○	さかなのさいきょうやき やさいのおかかあえ のっついじる	さわら,かつおぶし,とうふ あぶらあげ,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,じゃがいも でんぶん	しょうが,もやし,にんじん こまつな,だいこん,こんにゃく,ねぎ	575 kcal 29.2 g
6	金	シナモントースト	○	コーンチャウダー パリパリれんこんサラダ	とりにく,ベーコン,ぎゅうにゅう	パン,バター,あぶら,じゃがいも こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,クリームコーン パセリ,キャベツ,きゅうり,れんこん	579 kcal 19.5 g
9	月	おやこどん	○	やさいのおひたし みかん	とりにく,あぶらあげ,たまご ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ごぼう こんにゃく,キャベツ,もやし,みかん	649 kcal 26.8 g
10	火	セルフチリコンカンドック	○	じゃがいものハニーサラダ パスタとやさいのスープ	ふたにく,だいす,とりにく ぎゅうにゅう	パン,あぶら,こむぎこ じゃがいも,はちみつ,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん トマト,キャベツ,ホールコーン きゅうり,はくさい,こまつな	587 kcal 27.1 g
12	水	ごはん	○	ぶりのてりやき わふうサラダ みそしる	ぶり,わかめ,あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぶん ごまあぶら,ごま	しょうが,だいこん,きゅうり にんじん,はくさい,こまつな	606 kcal 28.2 g
13	木	チキンピラフ	○	ミネストローネ チョコレートケーキ	ベーコン,とりにく,ふたにく,とうふ とうにゅう,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃがいも さとう,こむぎこ,こめ粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム グリンピース,ゼロリー,キャベツ	693 kcal 25.6 g
16	月	まめいりひじきごはん	○	きりぼしだいこんのたまごやき すまじる	ふたにく,あぶらあげ,ひじき だいす,とりにく,たまご,とうふ ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう	にんじん,ににく,たまねぎ 切干しだいこん,えのきだけ こまつな,ねぎ	630 kcal 31.5 g
17	火	きなこトースト	○	ポークシチュー こんにゃくサラダ	きなこ,ベーコン,ふたにく なまクリーム,ぎゅうにゅう	パン,バター,さとう,はちみつ あぶら,じゃがいも,こむぎこ ごまあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム グリンピース,こんにゃく きゅうり,もやし	634 kcal 21.6 g
18	水	わかめごはん	○	あつあげのちゅうかふうにもの にんにくじょうゆあえ みかんゼリー	わかめ,ふたにく,なまあげ こなかんてん,こなゼラチン ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう でんぶん,ごまあぶら,ごま	ににく,しうが,たまねぎ にんじん,こんにゃく,しいたけ ねぎ,もやし,こまつな,みかんジュース	622 kcal 23.2 g
19	木	こぎつねうどん	○	ししゃものからあげ やさいのごますあえ	ふたにく,あぶらあげ,ししゃも ぎゅうにゅう	うどん,あぶら,さとう でんぶん,ごま	にんじん,たまねぎ,しいたけ ねぎ,こまつな,キャベツ もやし,きゅうり	592 kcal 33.6 g
20	金	ゆうきまいごはん	○	さけのバターしょうゆやき やさいのいそかあえ さつまじる	さけ,のり,とりにく,あぶらあげ とうふ,ぎゅうにゅう	こめ,バター,さつまいも	しょうが,もやし,にんじん こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	622 kcal 32.4 g
24	火	チーズパン	○	チキンのマーマレードやき コールスローサラダ はくさいのクリームスープ	ふたにく,とうにゅう,なまクリーム ぎゅうにゅう	パン,マーマレード,さとう あぶら,じゃがいも,でんぶん	キャベツ,にんじん,きゅうり ホールコーン,たまねぎ,はくさい	595 kcal 27.5 g
25	水	ごはん	○	さかなのチリソース わかめとちくわのサラダ たまごスープ	カラスガレイ,ちくわ,わかめ とうふ,たまご,ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,あぶら,さとう ごまあぶら,ごま	ににく,しうが,ねぎ にんじん,もやし,キャベツ たまねぎ,えのきだけ	651 kcal 29.0 g
26	木	ごまみそたんたんぬん	○	やさいのちゅうかふうみ さつまいもむしパン	ふたにく,とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,ごまあぶら,あぶら ごまさとう,こむぎこ さつまいも	ににく,しうが,しいたけ ねぎ,チンゲンツアイ,キャベツ きゅうり,にんじん	602 kcal 22.4 g
27	金	チキンカレーライス	○	コーンサラダ ネーブルオレンジ	とりにく,こなチーズ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも バター,こむぎこ,さとう	ににく,しうが,たまねぎ にんじん,セロリー,りんご キャベツ,きゅうり,ホールコーン ネーブルオレンジ	653 kcal 20.0 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

