



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	1人分 - たんぱく質
2	月	ぶたにくのごまみそどん	○	にびたし デコボン	ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぷん こま、こまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、こんにゃく、こまつな もやし、デコボン	643 kcal 26.2 g
3	火	セルフえほうまき 	○	だいすとじゃこのあまからあげ さわにわん	ツナ、チーズ、のり、だいす じゃこ、ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぷん あぶら、こま	きゅうり、にんじん、だいこん ごぼう、えのきたけ、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	ぶたにく、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、でんぷん こまあぶら、はるさめ、さとう、こま	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 のっぺいじる	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 でんぷん	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	○	やさしいおひたし 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 パスタとやさしいスープ	ぶたにく、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、でんぷん こまあぶら、こま	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、ぶたにく、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 グリーンピース、セロリー、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 すましじる	ぶたにく、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、にんにく、たまねぎ 切干しだいこん、えのきたけ 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、ぶたにく 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 こまあぶら、こま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、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 にんにくしょうゆあえ みかんゼリー	わかめ、ぶたにく、なまあげ こなかなでん、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 でんぷん、こまあぶら、こま	にんにく、しょうが、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 やさしいごますあえ	ぶたにく、あぶらあげ、ししゃも ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう でんぷん、こま	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 やさしいいそかあえ 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	○	チキンのマーメレードやき コールスローサラダ はくさいのクリームスープ	ぶたにく、とうにゅう、なまクリーム ぎゅうにゅう	パン、マーメレード、さとう あぶら、じゃがいも、でんぷん	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、でんぷん、あぶら、さとう こまあぶら、こま	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、もやし、キャベツ たまねぎ、えのきたけ	651 kcal 29.0 g
26	木	ごまみそたんたんめん	○	やさしいちゅうかふうみ さつまいもむしパン	ぶたにく、とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、こまあぶら、あぶら こま、さとう、こむぎこ さつまいも	にんにく、しょうが、しいたけ ねぎ、チンゲンツァイ、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	にんにく、しょうが、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。

