


2月

こんだてひょう

令和7年度

日	牛 乳	こんだてめい 献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質 kcal g	えほんコラボきゅうしょく えほんのタイトル	
			あか: 赤: 血や肉になる	き: 黄: 熱や力の元になる	みどり: 緑: からだの調子をととのえる			
3 火	○	ごはん いわしフライ おひたし 呉汁	★節分メニュー	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	もやし はくさい にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	662kcal 26.4g	
4 水	○	カレーピザトースト さつまいもポタージュ コールスローサラダ		ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ チーズ ベーコン とうにゅう なまクリーム	パン あぶら こむぎこ さつまいも バター さとう	にんにく しょうが にんじん セロリー キャベツ	617kcal 23.3g	
5 木	○	ごはん 西湖豆腐 パリパリサラダ		ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん ほししいだけ ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	618kcal 25.9g	
6 金	○	わかめごはん さんが焼き 野菜のからしじょうゆ じゃがいもとわかめのみそ汁	フランス料理	ぎゅうにゅう わかめ あじ とりにく あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし はくさい えのきだけ	560kcal 24.3g	
9 月	○	パンプキンパン 白身魚のプロパンソース スパゲティーカレーソース 白菜のスープ		ぎゅうにゅう ベーコン もうかさめ	パン あぶら こむぎこ かたくりこ さとう スパゲティ	にんにく たまねぎ トマト ホールトマト にんじん しめじ はくさい こまつな マッシュルーム	583kcal 26.2g	
10 火	○	ごはん いかの甘辛揚げ 和風ドレッシングサラダ おでん		ぎゅうにゅう いか みれい ちくわ さつまあげ がんもどき	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	しょうが もやし こまつな にんじん にんじん こんにゅく だいこん	634kcal 30.1g	
12 木	○	ごはん ぶりの照り焼き わさび和え ぽかぽか汁		ぎゅうにゅう ぶり とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう かたくりこ さといも	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だいこん こんにゅく ねぎ	576kcal 26.2g	
13 金	○	パエリア 白いんげん豆の田舎風スープ ショコラもち	★新メニュー	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン ふたにく とうふ しろいんげんまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも じょうしんこ しらたまこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン パブリカ にんじん キャベツ	654kcal 25.0g	
16 月	○	とりごもく おこわ 焼きのり(セルフおにぎり) 鶏五目おこわ 焼きのり(セルフおにぎり) ししゃものごま焼き 沢煮椀	★図書コラボ給食	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす ししゃも のり	もちごめ こめ あぶら さとう こむぎこ ごま かたくりこ	にんじん たけのこ しめじ さやいんげん ほししいだけ たまねぎ だいこん もやし こまつな	620kcal 30.4g	おにぎりはいりたいやつっといで
17 火	○	チキンカレーライス じゃこサラダ いちご		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ わかめ じゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん だいこん グリンピース きゅうり いちご	676kcal 21.4g	・ノラネコぐんだんカレーライス ・カレーはあとのおたのしみ ・せかいいちまじめなレストラン ・ほくろんカレーライス ・カレーライス ・給食室のいちご
18 水	○	ピビンバ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 抹茶小倉寒天	★有機米使用	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす じゃこ こなかんてん なまクリーム	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま あまなっとう	しょうが せんまい たけのこ こまつな もやし	662kcal 25.2g	・へんしんレストラン
19 木	○	みそラーメン ポテトフライ フルーツ白玉		ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶら ちゅうかめん じゃがいも さとう しらたまもち	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら みかん バイン おうとう	678kcal 21.8g	・ノラネコぐんだんラーメンやさん ・ねこのラーメンやさん ・ぼくがラーメンたべてるとき ・物語からうまれたおいしいレシピ ・じゃがいもモチトくん ・ルルとララのしらたまデザート
20 金	○	チーズパン ハンガリアンシチュー バジルサラダ 焼きりんご	★新メニュー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ ピーマン にんじん バセリ キャベツ きゅうり さやいんげん とうもろこし りんご	647kcal 25.9g	・ノラネコぐんだんパンこうじょう ・からすのパンやさん ・パンどぼうのせかいいちおいし ・りんごがたべたいねずみくん ・りんごのおじさん
24 火	○	ごはん いかのチリソース 塩ナムル にらたまスープ		ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ ほししいだけ にら	613kcal 26.7g	
25 水	○	チキンライス スペイン風オムレツ キャベツスープ	スペイン料理	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく たまご	こめ あぶら じゃがいも	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ キャベツ グリンピース	599kcal 25.2g	
26 木	○	ごはん 厚揚げの肉みそソース 即席漬 みぞれ汁		ぎゅうにゅう あつあ ぶたにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にら ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ こんにゅく だいこん こまつな	578kcal 24.0g	
27 金	○	ハニーレモントースト ピーンズシチュー ツナサラダ		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく チーズ ツナ	パン バター はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	レモン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	619kcal 22.9g	

★ランチョンマット・給食当番のマスク忘れが多いクラスがあります。感染症も流行る時期なので、必ず持参させてください。

※ 学校行事や食材料の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。