



令和6年度2月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	主食	牛乳	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 脂質
3月	きんぴらごはん いわしのつみれ汁 きなこ豆	○	豚肉,牛乳,いわし,豆腐,いり大豆,きな粉	七分つき米,油,三温糖,ごま,でん粉,さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,しらたき,さやいんげん,ねぎ,だいこん,白菜	618 kcal 30.3 g 19.5 g
4火	みそ煮込みうどん チーズもち フルーツカクテル	○	豚肉,油揚げ,牛乳,チーズ,焼きのり	さといも,冷凍うどん,もち	だいこん,ごぼう,にんじん,白菜,ねぎ,こまつな,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	586 kcal 25.2 g 16.6 g
5水	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン 塩ナムル	○	牛乳,豚肉,豆腐,わかめ,鶏肉	七分つき米,油,ごま油,ごま,三温糖,でん粉,小麦粉,揚げ油,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,もやし,こまつな	639 kcal 26.1 g 27.6 g
6木	さくさくれんごごはん 豆腐汁 いかのカリントあげ おひたし	○	牛乳,豚肉,豆腐,いか,油揚げ	七分つき米,油,三温糖,ごま油,ごま,でん粉,揚げ油	れんご,にんじん,さやえんどう,白菜,ねぎ,もやし,こまつな	608 kcal 30.9 g 20.9 g
7金	ナン バターチキンカレー キャロットソースサラダ	○	鶏肉,プレーンヨーグルト,生クリーム,牛乳	ナン,油,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり,ホールコーン	639 kcal 23.7 g 33.2 g
10月	ごはん(有機米) 豚肉と大根のうま煮 和風サラダ ボンカン	○	牛乳,豚肉,わかめ	米,油,三温糖,さといも	しょうが,だいこん,こんにゃく,にんじん,白菜,キャベツ,きゅうり,こまつな,ぼんかん	585 kcal 21.4 g 17.9 g
11火	建国記念の日					
12水	ガーリックトースト ボルシチ 野菜のイタリアンドレッシング かけ	○	粉チーズ,牛乳,豚肉	ソフトフランスパン,バター,オリーブ油,油,じゃがいも,三温糖	にんにく,パセリ,たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,きゅうり	626 kcal 23.0 g 33.5 g
13木	塩焼きそば 野菜の中華漬け ごまだんご	○	豚肉,牛乳,白いんげん豆	油,三温糖,でん粉,むし中華麺,ごま油,さとう,さつまいも,白玉粉,ごま,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,もやし,ねぎ,にら,白菜	585 kcal 22.8 g 23.7 g
14金	コーンピラフ 白いんげん豆の田舎風スープ キャベツサラダ ココアゼリー	○	鶏肉,牛乳,ベーコン,豚肉,白いんげん豆,粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,油,バター,じゃがいも,三温糖,さとう	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム(缶),ピーマン,にんにく,キャベツ,さやいんげん	681 kcal 24.8 g 24.2 g
17月	カレーパン 白菜のクリームスープ くだもの(りんご)	○	豚肉,牛乳,ベーコン,鶏肉	丸パン,油,パン粉,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,しょうが,にんじん,マッシュルーム(缶),白菜,りんご	654 kcal 24.2 g 29.3 g
18火	ごはん みそ汁(じゃがいもと玉ねぎ) 和風ハンバーグ にんじんグラッセ	○	牛乳,油揚げ,わかめ,豚肉,牛肉,豆腐	七分つき米,じゃがいも,パン粉,三温糖,でん粉,バター	たまねぎ,にんじん,ねぎ	652 kcal 30.0 g 23.2 g
19水	ごはん 中華風コーンスープ 春巻き 辣白菜	○	牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵,豚肉	七分つき米,でん粉,春巻の皮,油,緑豆春雨,ごま油,揚げ油,三温糖	にんじん,たけのこ(水煮),クリームコーン,ねぎ,こまつな,にんにく,しょうが(干)しいたけ,キャベツ,白菜	633 kcal 23.6 g 24.4 g
20木	ごはん ししゃものカレー揚げ 青菜とひじきのサラダ	○	牛乳,豚肉,豆腐,ししゃも,干ひじき	七分つき米,じゃがいも,小麦粉,揚げ油,三温糖	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,ホールコーン	611 kcal 28.6 g 22.6 g
21金	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ にんじンドレッシングサラダ くだもの(ネーブルオレンジ)	○	鶏肉,刻みのり,牛乳	スパゲティ,油,でん粉,三温糖,ごま油	にんにく,たまねぎ,ごぼう,しょうが,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,ネーブル	600 kcal 22.7 g 22.4 g
24月	天皇誕生日 振替休日					
25火	ごはん(有機米) みそ汁(生揚げとえのき) 鮭のチャンチャン焼き ごま酢かけ	○	牛乳,生揚げ,わかめ,鮭	七分つき米,バター,三温糖,ごま	たまねぎ,えのきだけ,にんじん,キャベツ,ピーマン,もやし,きゅうり,にんじん	582 kcal 32.0 g 16.0 g
26水	黒砂糖パン 野菜スープ 豆腐のグラタン ブロッコリーのサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,豚肉,豆腐,生クリーム,チーズ	黒砂糖パン,油,三温糖,バター,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ,にんにく,ブロッコリー	674 kcal 31.0 g 32.4 g
27木	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ みかんゼリー	○	鶏肉,牛乳,白いんげん豆,ベーコン,豚肉,粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,油,バター,じゃがいも,マカロニ,さとう	にんじん,しょうが,ごぼう,ホールコーン,(冷)グリーンピース,たまねぎ,セロリー,かぶ,ホールトマト(缶),かぶ(葉),みかんジュース,みかん(缶)	596 kcal 21.8 g 17.8 g
28金	ごはん 沢煮碗 あんかけ卵焼き じゃがいものきんぴら	○	牛乳,豚肉,鶏卵,さつま揚げ	七分つき米,でん粉,三温糖,油,じゃがいも,揚げ油	(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,もやし,ねぎ,こまつな,ホールコーン,万能ねぎ,こんにゃく	630 kcal 26.8 g 22.6 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。