

# 2月 献立表

令和5年1月26日  
調布市立布田小学校

日	曜日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	水	ピラフ ポークピーンズ 梅ドレッシングサラダ オムスフレ	○	牛乳、鶏肉、豚肉、茹で大豆、 おかか、ベーコン、しらす干し、 卵、豆乳、豆乳クリーム	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 じゃがいも、砂糖、小麦粉、サラダ油、 はちみつ	人参、玉葱、マッシュルーム、グリンピース、 ホールトマト、きゅうり、ホールコーン、 キャベツ、大根、ゆかり	677 kcal 32.7 g 28.1 g
2	木	キムチうどん 生揚げ中華風煮 鬼蒸しパン	○	牛乳、豚モモ肉、赤味噌、白味噌、 生揚げ、豆乳、卵	冷凍うどん(卵乳なし)、炒め油、 でんぶん、さつまいも、ぬれ甘納豆、 蒸しパンミックス(卵乳なし)、砂糖、 乳不使用マーガリン	キムチ、大根、人参、白菜、ねぎ、にんにく、 玉葱、だけのこ、キャベツ	627 kcal 28.2 g 20.3 g
3	金	いわしのかばやき丼 打ち豆汁 白菜の即席漬け かぼちゃのべたべた焼き	○	牛乳、いわし、豚肉、茹で大豆、 絹ごし豆腐、白味噌、赤味噌、 塩昆布、豆乳クリーム	米、でんぶん、揚げ油、砂糖、 さつまいも、きび砂糖、 乳不使用マーガリン、小麦粉	生姜、ねぎ、大根、人参、小松菜、白菜、 きゅうり、かぼちゃ	666 kcal 28.8 g 22.1 g
6	月	木島平のごはん 鮭の葉の花焼き 肉じゃがうま煮 白菜とえのきのみぞ汁	○	牛乳、鶏、卵、豚肉、生揚げ、 さつま揚げ(ワリギー用)、 赤味噌、白味噌	米、ノンエッグマヨネーズ、炒め油、 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	生姜、小松菜、人参、玉葱、干し椎茸、 いんげん、白菜、ねぎ、えのきたけ	724 kcal 36.6 g 28.9 g
7	火	カレーラーメン ポテトの包み揚げ もやしソテー <sup>1</sup> サイダーゼリー・ポンチ	○	牛乳、豚バラ肉、ベーコン、 ワインナー、春天	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 でんぶん、じゃがいも、砂糖、 乳不使用マーガリン、ごま油、 ぎょうざの皮、揚げ油	生姜、にんにく、人参、玉葱、ほうれんそう、 ねぎ、もやし、ビーマン、赤ビーマン、パイン、 みかん、バナナ、レモン果汁	643 kcal 19.7 g 22.5 g
8	水	豆入りひじきごはん めひかりのから揚げ 野菜のごま和え けんちん汁	○	牛乳、大豆、干ひじき、鶏モモ肉、 油揚げ、メヒカリ、生わかめ、 絹ごし豆腐	米、糸こんにゃく、炒め油、砂糖、米粉、 揚げ油、すりごま、練りごま、里芋、 こんにゃく	人参、干し椎茸、グリンピース、キャベツ、 もやし、ほうれんそう、大根、ごぼう、ねぎ	646 kcal 36.1 g 25.4 g
9	木	木島平のごはん キヤベツ入りメンチカツ ハニーサラダ みそ汁・いよかん	○	牛乳、豚挽肉、生わかめ、 絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、炒め油、小麦粉、生パン粉、パン粉、 揚げ油、じゃがいも、はちみつ	玉葱、キャベツ、もやし、人参、ねぎ、いよかん	732 kcal 27.6 g 25.8 g
10	金	フォカッチャの照り焼きチキンサンド マカロニのクリーム煮 人参ドレッシングサラダ	○	牛乳、鶏モモ肉、ベーコン、豆乳、 豆乳クリーム	フォカッチャ(卵乳なし)、砂糖、 でんぶん、ノンエッグマヨネーズ、 炒め油、じゃがいも、マカロニ、 乳不使用マーガリン、小麦粉	玉葱、ホールコーン、人参、キャベツ、 バセリ、マッシュルーム、きゅうり、 もやし、枝豆、レモン果汁	666 kcal 25.6 g 31.1 g
13	月	チキンライス 鮭の粒マスタード焼き 花野菜スープ はるみ(漬見×ほんかん)	○	牛乳、鶏モモ肉、鮭、豆乳、ベーコン	米、炒め油、ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも	玉葱、人参、ホールコーン、グリンピース、 マッシュルーム、バセリ、カリフラワー、 ブロッコリー、キャベツ、はるみ	633 kcal 28.6 g 27.2 g
14	火	シシリアン コーンサラダ もちもち焼きチョコ餅(卵なし)	○	牛乳、ベーコン、いか、えび、 ほたて、豆乳、豆乳クリーム、 絹ごし豆腐	スパゲッティ、炒め油、小麦粉、 乳不使用マーガリン、サラダ油、 砂糖、粉末白玉粉、米粉、粉糖	人参、玉葱、マッシュルーム、バセリ、 キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	575 kcal 23.9 g 23.4 g
15	水	若布ごはん 鮭の味噌煮 野菜の磯香和え すまし汁・漬見オレンジ	○	牛乳、炊き込みわかめ、じゃこ、 鮭、赤味噌、刻みのり、絹ごし豆腐	米、三温糖、砂糖	人参、生姜、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、小松菜、えのきだけ、ねぎ、 漬見オレンジ	570 kcal 30.2 g 18.6 g
16	木	カリカリチャーハン 海鮮シユーマイ わかめサラダ キムチ入り卵スープ	○	牛乳、豚挽肉、じゃこ、たらすり身、 えびすり身、鶏挽肉、生わかめ、 卵、豚モモ肉	米、炒め油、ごま油、でんぶん、 しゅうまいの皮、砂糖、サラダ油	生姜、ねぎ、人参、玉葱、小松菜、キムチ、 ホールコーン、もやし、きゅうり、白菜	592 kcal 33.5 g 19.9 g
17	金	あんかけ焼きそば 中華スープ 小松菜のしっとりスコーン	○	牛乳、豚肉、むきえび、絹ごし豆腐、 生わかめ、豆乳クリーム、豆乳	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、 ごま油、でんぶん、小麦粉、砂糖、 乳不使用マーガリン	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、 キャベツ、もやし、小松菜、ねぎ	567 kcal 22.0 g 16.5 g
20	月	カツカレーライス 野菜とベーコンのスープ ガルバンゾー・サラダ	○	牛乳、豚モモ肉、豚ひれ肉、 ベーコン、ひよこまめ	米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン、サラダ油、 パン粉、生パン粉、揚げ油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、 もやし、ホールコーン	718 kcal 29.0 g 29.3 g
21	火	シーフードピラフ チキン南蛮 スペイシーポテト 野菜スープ	○	牛乳、むきえび、いか、鶏モモ肉、 ベーコン	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 でんぶん、小麦粉、揚げ油、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、 オリーブ油	玉葱、人参、マッシュルーム、ホールコーン、 グリンピース、生姜、にんにく、ねぎ、 きゅうり、バセリ、キャベツ	580 kcal 24.2 g 22.0 g
22	水	スパゲティナポリタン レンズ豆のスープ コロコロコーヒーゼリー たまねぎマフィン	○	牛乳、ロースハム、ベーコン、 レンズまめ、春天、豆乳、調製豆乳	スパゲッティ、炒め油、砂糖、 きび砂糖、サラダ油、小麦粉、 メープルシロップ	玉葱、人参、ビーマン、にんにく、キャベツ	715 kcal 22.9 g 23.1 g
24	金	ライスクロッケ パバイソテー <sup>2</sup> 白鳥魚のウースターソース フルーツポンチ	○	牛乳、ボンレスハム、ベーコン、 むきがれい	米、乳不使用マーガリン、小麦粉、 細かいパン粉、炒め油、でんぶん、 ナタデココ、砂糖	人参、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、 ホールコーン、生姜、ねぎ、チキンゲン菜、 みかんレトルト、パインレトルト、 バナナ、レモン	563 kcal 21.0 g 14.7 g
27	月	ミラノ風ドリア フィッシュアンドチップス コーンスープ せとか	○	牛乳、ベーコン、豚挽肉、豆乳、 ピザチーズ、メルルーサ、春雨	米、乳不使用マーガリン、炒め油、 砂糖、小麦粉、サラダ油、 皮つきポテト、揚げ油	バセリ、玉葱、人参、マッシュルーム、 ニラ、ホールコーン、せとか	801 kcal 33.2 g 29.3 g
28	火	ピロシキ ボルシチ パリパリサラダ	○	牛乳、卵、豆乳、豚挽肉、豚肉、 ベーコン、豆乳クリーム	中力粉、小麦粉、乳不使用マーガリン、 砂糖、炒め油、揚げ油、じゃがいも、 サラダ油、ワンタンの皮	玉葱、人参、かぶ、セロリー、キャベツ、 きゅうり、もやし	642 kcal 22.3 g 30.7 g

☆アンダーラインの献立は6年生からのリクエストメニューです。

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
※今月のきのこ類は長野県木島平産です。木島平産のお米の日もあります。

※ベーコン、ハム、ワインナー、パン粉、さつま揚げは卵・乳なしを使用しています。