



# 2月献立表



令和2年度

調布市立染地小学校

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	エネルギー たんぱく質
1月	メキシカンピラフ ポテトオムレツ 大根サラダ	○	牛乳 ウィンナー ベーコン 卵 チーズ	米 ノンアレルギーマーガリン 油 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 冷凍ホールコーン グリーンピース きゅうり 大根 みかん	640kcal 22.0g
2火	いわしのかばやき丼 菜の花のお浸し きのこの味噌汁 福豆	○	牛乳 いわし おかか 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 福豆	米 でんぷん 油 砂糖	生姜 菜の花 キャベツ もやし 人参 しめじ えのき 生しいたけ 小松菜 ねぎ	680kcal 31.8g
3水	ソフトフランスパン ★鮭の粒マスタード焼き ツナサラダ ★ミネストローネ	○	牛乳 鮭 豆乳 ツナ ベーコン 豚ばら肉	ソフトフランスパン エッグケアマヨネーズ 油 じゃがいも マカロニ	玉葱 マッシュルーム 大根 キャベツ 人参 きゅうり りんご レモン セロリー にんにく ホールトマト 冷凍ホールコーン パセリ	661kcal 30.5g
4木	チンジャオロース麺 汁ビーフン ★野菜チップ	○	牛乳 豚肉	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 でんぷん ビーフン さつまいも じゃがいも	にんにく ねぎ にんにくの芽 筍 ピーマン もやし えのきたけ 小松菜 きくらげ たけのこ れんこん ごぼう	600kcal 22.2g
5金	菜の花ごはん ししゃものバター醤油焼き もやしと竹輪の甘酢和え 若布スープ	○	牛乳 豚挽肉 卵 ししゃも 竹輪 鶏肉 生わかめ	米 もち米 油 砂糖 バター ごま油 白ごま	生姜 菜の花 もやし きゅうり 人参 ねぎ	567kcal 29.8g
8月	ごはん わかさぎの佃煮風 カレー肉じゃが 納豆サラダ	○	牛乳 豚モモ肉 生揚げ わかさぎ 挽きわり納豆 ロースハム	米 油 系こんにやく じゃがいも 砂糖 でんぷん ざらめ 白ごま エッグケアマヨネーズ	生姜 人参 玉葱 いんげん ほうれんそう もやし きゅうり	765kcal 30.1g
9火	ガーリックライス ゴロゴロビーフシチュー コーンサラダ	○	牛乳 ベーコン 牛肉 豆乳クリーム	米 油 ノンアレルギーマーガリン じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ 玉葱 人参 セロリー ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり 冷凍ホールコーン	819kcal 27.6g
10水	菜の花とキャベツのペペロンチーノ 和風マセドアンサラダ 白菜のスープ	○	牛乳 ベーコン ダイスチーズ 木綿豆腐 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖	鷹の爪 にんにく キャベツ 菜の花 人参 冷凍ホールコーン きゅうり 玉葱 小松菜 白菜 もやし	609kcal 25.6g
12金	こぎつねごはん 真鯛の塩焼き ごま和え 沢煮椀 せとか	○	牛乳 油揚げ 真鯛 豚肉	米 砂糖 白ごま すりごま 練りごま	人参 菜の花 ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ せとか	657kcal 31.4g
15月	★鮭のクリームペンネ グリーンサラダ ガートショコラ	○	牛乳 鮭 調製豆乳 豆乳クリーム	ペンネ 油 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 砂糖 粉糖	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参	690kcal 25.9g
16火	大根ごはん 鶏団子入りちゃんこ汁 じゃが芋のみそがらめ	○	牛乳 豚ばら肉 油揚げ 絞豆腐 鶏挽肉 刻み大豆 赤味噌	米 油 白ごま でんぷん こんにやく じゃがいも 砂糖	大根 だいこん葉 生姜 人参 白菜 ねぎ 小松菜 こねぎ	628kcal 22.1g
17水	★ビスキュイパン ★ポトフ ★キラキラポンチ	○	牛乳 卵 ウィンナーソーセージ ベーコン 寒天	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	大根 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ セロリー クランベリージュース みかん 黄桃 パイン りんご レモン	657kcal 19.0g
18木	ごはん すき焼き かきたま汁 いよかん	○	牛乳 牛肉 焼き豆腐 卵	米 油 しらたき 砂糖 でんぷん	人参 白菜 えのきたけ ねぎ しゅんぎく ほうれんそう たけのこ いよかん	731kcal 33.8g
19金	★キムチチャーハン 白身魚のウースタン パンサンスー	○	牛乳 豚肉 卵 きれいわさみ 木綿豆腐 笹かまぼこ ロースハム	米 油 でんぷん 春雨 ごま油 砂糖 すりごま 白ごま	人参 ねぎ キムチ ピーマン 生姜 チンゲン菜 もやし きゅうり	648kcal 32.6g
22月	★カレーライス フレンチサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご キャベツ きゅうり みかん みかんジュース	728kcal 18.3g
24水	★タンメン 大根のナムル ★肉まん	○	牛乳 豚肉 豚挽肉 赤味噌	蒸し中華めん 炒め油 ごま油 小麦粉 三温糖 ラード でんぷん 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし ねぎ 筍 干し椎茸 刻み高菜 大根 きゅうり	720kcal 25.0g
25木	アップルパイ ★かぼちゃシチュー 花野菜のサラダ	○	牛乳 卵黄 鶏モモ肉 豆乳 豆乳クリーム	パイシート 砂糖 コーンスターチ 油 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉	りんご レモン かぼちゃ 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー キャベツ 冷凍ホールコーン	658kcal 18.3g
26金	ごはん 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え のっぺい汁 せとか	○	牛乳 鯖 赤味噌 おかか 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐	米 砂糖 こんにやく 里芋 でんぷん	生姜 白菜 人参 ほうれんそう 大根 干し椎茸 ねぎ 小松菜 せとか	730kcal 34.1g

※行事・仕入れの都合により変更することがあります。ご了承ください。

※★印は、6年生のリクエスト献立です。

※市内産の野菜は、小松菜、白菜です。

※給食費は、2月5日(金)に引き落としされます。残高不足にならないように、通帳確認をお願いいたします。