



2 月 献 立 表



令和7年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	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
2月	★きな粉揚げパン ★ポトフ マカロニサラダ	○	牛乳 きな粉 ウィンナー ベーコン ひよこまめ ハム	パン 砂糖 ジャがいも マカロニ マヨネーズ 油	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリ パセリ きゅうり	599kcal 21.1 g
3火	(節分) さつま芋ごはん いわしの生姜煮 れんこんのごまサラダ ★きのこ汁 福豆	○	牛乳 いわし ハム 油揚げ 味噌 福豆	米 さつまいも ごま 砂糖 油 ごま油 ジャがいも	生姜 れんこん 人参 もやし きゅうり 大根 小松菜 えのき しめじ ねぎ	612kcal 28.0 g
4水	ソース焼きそば ★ABCマカロニスープ ★野菜チップ	○	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	蒸し中華 油 マカロニ さつまいも ジャがいも	人参 玉葱 もやし キャベツ パセリ ごぼう れんこん	562kcal 19.6 g
5木	(沖縄の郷土料理) ししじゅーしい 沖縄もずくスープ ★黒糖ちんすこう	○	牛乳 豚肉 昆布 もずく 豆腐	米 油 小麦粉 黒砂糖 砂糖 ラード	人参 こねぎ 白菜 ねぎ	603kcal 16.3 g
6金	回鍋肉丼 ★白身魚のウースタン ★木島平のりんご	○	牛乳 豚肉 みそ メルルーサ 豆腐	米 おおむぎ(押麦) 砂糖 油 ごま油 でんぶん	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン 玉葱 ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜 りんご	575kcal 23.6 g
9月	★ガーリックトースト ボルシチ ★グリーンサラダ	○	牛乳 豚肉	パン バター 油 ジャがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく パセリ 玉葱 人参 かぶ セロリ キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	608kcal 19.2 g
10火	★ごはん 納豆味噌 鯖のごまだれ焼き 野菜のおろし和え 田舎汁	○	牛乳 鶏挽肉 味噌 挽きわり納豆 鯖 おかか	米 油 砂糖 ごま 里芋	生姜 人参 ねぎ きゅうり 小松菜 もやし なめこ えのき 大根 かぼちゃ しめじ ほうれんそう	649kcal 33.7 g
12木	★麻婆豆腐丼 にらのナムル つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 味噌 押 し豆腐 アガー	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし ニラ みかんジュース みかん缶	598kcal 24.3 g
13金	(パレンティン) ★和風きのこスパゲッティ ベーコンと白菜のスープ もちもちチョコ餅	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 刻みのり 豆腐 調製豆乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 白玉粉 粉糖	にんにく 玉葱 ほうれんそう しめじ エリンギ 白菜 ホールコーン もやし	558kcal 22.1 g
16月	チキンときのこのピラフ レンズ豆とウィンナーのスープ ポテトオムレツ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 ウィンナー レンズまめ	米 オリーブ油 ジャがいも 油 砂糖	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ 白菜	618kcal 26.3 g
17火	★学年閉鎖で食べられなかった五平餅 梅しそサラダ けんちん汁	○	牛乳 味噌 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐	アルファ化米 砂糖 ごま ごま油 ジャがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねり梅 しそ葉 ごぼう 大根 ねぎ	520kcal 18.7 g
18水	★醤油ラーメン 魚の包み揚げ 若布サラダ	○	牛乳 豚肉 しいら 生わかめ	蒸し中華 油 ごま油 春巻きの皮 砂糖	たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ キャベツ	546kcal 27.3 g
19木	(ブックメニュー) ココアパン ★バサのハーブ焼き 滝坂オリジナルポテトサラダ トマトのスープ	○	牛乳 バサ ハム ベーコン	パン オリーブ油 パン粉 ジャがいも さつまいも マヨネーズ 油 砂糖	にんにく パセリ 人参 コーン缶 ブロッコリー 玉葱 キャベツ いんげん ホールトマト	547kcal 26.8 g
20金	★わかめごはん ★チキン南蛮 大根のナムル ★味噌汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 油揚げ 生わかめ 味噌	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま油 ジャがいも	人参 生姜 にんにく ねぎ きゅうり 玉葱 水菜 大根 もやし 白菜	607kcal 28.6 g
24火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ★わかさぎのカレー揚げ 大根のそぼろ煮	○	牛乳 豚肉 わかさぎ 豚挽肉 生揚げ	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 こんにゃく でんぶん	生姜 ごぼう 人参 いんげん 筍 玉葱 大根	626kcal 27.7 g
25水	★スパゲッティナポリタン コロコロ野菜スープ 玉葱マフィン	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 調製豆乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 メープルシロップ 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム セロリー キャベツ かぼちゃ	667kcal 20.6 g
26木	★梅茶漬け ★いかの南蛮揚げ 春雨サラダ いよかん	○	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり いか	米 ぶぶあられ でんぶん 油 春雨 砂糖 ごま油	刻みカリカリ梅 ゆかり 糸みつば ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし 人参 いよかん	568kcal 24.6 g
27金	★ごはん 和風ハンバーグきのこソース ブロッコリー トマトと卵のスープ	○	牛乳 豚挽肉 絞豆腐 ベーコン 卵	米 油 生パン粉 砂糖 でんぶん ごま油	玉葱 えのき 生しいたけ 大根 ブロッコリー トマト パセリ	624kcal 28.7 g

※仕入れや行事の都合により、変更することがあります。
※ねぎ・キャベツ・大根は、市内産の野菜を使用します。
※★印は、6年生のリクエスト献立です。

