



2月献立表



令和5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
1木	ココアパン タンドリーチキン マカロニツナサラダ 白菜とポテトのスープ	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳 ツナ	パン マカロニ マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	にんにく 玉葱 生姜 きゅうり 人参 ホールコーン かぶ 白菜	543kcal 30.6g
2金	(節分) いわしのかばやし 梅しそサラダ のっぺい汁 福豆	○	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 福豆	米 でんぶん 油 砂糖 こんにやく 里芋	生姜 キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねり梅 しそ葉 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ 小松菜	654kcal 26.9g
5月	中華丼 五目中華スープ 菊花みかん	○	牛乳 豚肉 鶏肉 生わかめ 絹ごし豆腐	米 油 ごま油 でんぶん	にんにく 生姜 人参 たけのこ 白菜 チンゲン菜 もやし きくらげ ねぎ みかん	498kcal 17.3g
6火	ポリポリチャーハン サーモン春巻き ナムル チンゲン菜スープ	○	牛乳 豚挽肉 たらすり身 鮭すり身 ベーコン 絹ごし豆腐	米 油 ごま油 砂糖 でんぶん 春巻き の皮 白ごま	人参 ねぎ たくあん漬 のざわな 玉葱 生姜 もやし 小松菜 チンゲン菜	580kcal 26.0g
7水	じゃこマヨトースト ハンガリアンシチュー 豆乳ゼリー	○	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ ベーコン 豚肉 ひよこまめ 粉寒天 調製豆乳	パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 グリンピース みかん	667kcal 25.7g
8木	鶏ごぼうピラフ 白菜とかぼちゃのクリーム煮 はるみ	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳	米 マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉	ごぼう 人参 玉葱 ホールコーン グリンピース 白菜 かぼちゃ マッシュルーム パセリ はるみ	577kcal 20.4g
9金	(ブックメニュー) カレーうどん ウナちゃんの餃子 野菜のからし和え	○	牛乳 鶏肉 ツナ	うどん 油 砂糖 でんぶん ごま油 餃子の皮	生姜 にんにく 玉葱 人参 ほうれんそう ねぎ 白菜 ニラ 小松菜 キャベツ もやし	539kcal 22.4g
13火	キムチチャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚ばら肉 絹ごし豆腐 粉寒天	米 油 ごま油 でんぶん 砂糖	ねぎ 干し椎茸 人参 ビーマン キムチ きくらげ チンゲン菜 白菜 生姜 みかん パイン レモン	570kcal 17.8g
14水	豆乳クリームスパゲッティ イタリアンサラダ もちもち焼きチョコ餅	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳 生クリーム 粉チーズ ドライサラミ 絹ごし豆腐	スパゲッティ バター 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 白玉粉 マーガリン 粉糖	玉葱 エリンギ 人参 ほうれんそう フロコリー 白菜 キャベツ きゅうり トマト	799kcal 26.3g
15木	ごはん わかさぎの梅だれ 豚ばら肉と大根の煮物 具だくさんの味噌汁	○	牛乳 わかさぎ 豚ばら肉 さつま揚げ 生わかめ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌	米 でんぶん 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ねり梅 生姜 にんにく ごぼう 人参 大根 筍 いんげん 白菜 かぼちゃ ねぎ	596kcal 23.9g
16金	五平餅 野菜のごま和え けんちん汁 はるみ	○	牛乳 白味噌 赤味噌 鶏肉 木綿豆腐	アルファ化米 砂糖 白すりごま 練りごま ごま油 じゃがいも こんにやく	キャベツ もやし 人参 ほうれんそう ごぼう 大根 ねぎ はるみ	536kcal 18.0g
19月	ごはん のりの佃煮 鯖のめか炊き 野菜のおかか和え さつま汁	○	牛乳 刻みのり 鯖 おかか 豚ばら肉 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 砂糖 こんにやく さつまいも	キャベツ 白菜 小松菜 人参 生姜 ごぼう ねぎ 大根	638kcal 30.5g
20火	豚キムチ焼きそば ワンタンスープ 大学芋	○	牛乳 豚ばら肉 豚挽肉	蒸し中華めん(卵なし) 油 砂糖 すりごま さつまいも 白みつ 水あめ 黒ごま ワンタンの皮 ごま油	人参 玉葱 もやし キムチ ニラ 小松菜 筍 ねぎ	601kcal 20.4g
21水	麻婆豆腐丼 ならのナムル グレープゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 赤味噌 押し豆腐 アガー	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 筍 干し椎茸 もやし ニラ グレープジュース	587kcal 24.1g
22木	ゆず胡椒のスープごはん いかの南蛮揚げ 茹で野菜のごま酢かけ デコボン	○	牛乳 鶏肉ささ身 卵 いか	米 でんぶん 油 砂糖 練りごま すりごま 白ごま	水菜 人参 ねぎ 万能ねぎ ゆず にんにく 生姜 キャベツ もやし きゅうり デコボン	561kcal 25.7g
26月	ハヤシライス 海藻サラダ 清見オレンジ	○	牛乳 豚肉 生クリーム 海藻 ミックス	米 油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース きゅうり 大根 もやし ホールコーン 清見オレンジ	639kcal 21.3g
27火	わかめごはん ふくさ卵 こんにやくサラダ 田舎汁	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏挽肉 卵 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 白ごま 油 砂糖 潮菜こんにやく ごま油 じゃがいも	人参 たけのこ 玉葱 えのきたけ グリンピース キャベツ フロコリー かぶ なめこ ねぎ 小松菜	575kcal 20.3g
28水	回鍋肉丼 白身魚のウースタン デコボン	○	牛乳 豚肉 米みそ カレイ	米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油 でんぶん	キャベツ 人参 たけのこ ビーマン 玉葱 ねぎ 生姜 にんにく チンゲン菜 白菜 デコボン	554kcal 23.5g
29木	ごはん ブリカツ 大根とワカメの中華サラダ 鶏団子のスープ	○	牛乳 ぶり 生わかめ 鶏挽肉 刻み大豆 木綿豆腐	米 小麦粉 生パン粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 でんぶん 春雨	きゅうり 人参 キャベツ 大根 ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 白菜 きくらげ もやし	679kcal 29.2g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。
 ※2月5日(月)に給食費が引き落とされます。前日までに残高の確認をお願いいたします。
 ※太字は、6年生のリクエストメニューです。



