


2月 献立表



文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 炭水化物
1 金	まめごはん	○	いわしのカレー風味 おひたし すまし汁	牛乳, 大豆, まいわけ, かつお節, 豆腐, 生わかめ	精白米, でんぷん, こむぎこ, 油	しょうが, こまつな, はくさい, 長ねぎ	577 kcal 25.9 g 19.4 g 70.4 g
4 月	高菜チャーハン	○	春巻き 豆腐と白菜の中華スープ	牛乳, ぶた肉, 豆腐	精白米, ごま油, 白ごま, ぎょうざの皮, 油, はるさめ, 砂糖, でんぷん, こむぎこ, なたね油	にんにく, 長ねぎ, にんじん, たかな漬, しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, はくさい, こねぎ	652 kcal 21.8 g 22.5 g 85.5 g
5 火	カレーライス	○	マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, とり肉, パルメザンチーズ, ヨーグルト	精白米, 油, じゃがいも, こむぎこ, バター, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, りんご, ホールトマト, えだまめ, キャベツ, もも(缶), りんご(缶)	708 kcal 20.9 g 20.0 g 107.2 g
6 水	コーン入り茶飯	○	おでん 磯あえ デコポン	牛乳, こんぶ, さつま揚げ, がんもどき, 焼きのり	精白米, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも, ちくわぶ, 油	とうもろこし, だいこん, にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, きよみ	607 kcal 19.5 g 12.8 g 103.0 g
7 木	ひじきご飯	○	切干し大根入り卵焼き ごまおひたし みそ汁	牛乳, ひじき, とり肉, 油揚げ, とり肉, たまご, カットわかめ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 油, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	にんじん, 長ねぎ, 切干しだいこん, こねぎ, こまつな, はくさい, もやし, だいこん	651 kcal 27.6 g 23.1 g 79.7 g
8 金	五目うどん	○	野菜のごまかけ 青のりポテトビーンズ	牛乳, ぶた肉, 油揚げ, 大豆, あおのり	冷凍うどん, 砂糖, 白ごま, 油, でんぷん, じゃがいも	にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな, えのきたけ, キャベツ	604 kcal 23.5 g 21.7 g 77.1 g
12 火	ご飯	○	ジャージャン豆腐 大豆もやしのごま酢あえ	牛乳, ぶた肉, 赤みそ, 豆みそ, 生揚げ	精白米, 油, ごま油, 砂糖, でんぷん, 白ごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, チンゲンツァイ, もやし, こまつな	620 kcal 24.5 g 21.9 g 78.8 g
13 水	ピザトースト	○	白いんげんのシチュー りんご	牛乳, ベーコン, プロセスチーズ, とり肉, いんげんまめ, クリーム	食パン, 油, じゃがいも, バター, こむぎこ	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, ホールトマト, にんじん, はくさい, パセリ, りんご	633 kcal 24.1 g 27.1 g 73.5 g
14 木	じゃこ大根人参の 炊き込みご飯 	○	お茶 鶏の竜田揚げ 甘酢がらめ 白菜のかき玉汁 ほうじ茶プリン	ちりめんじゃこ, とり肉, こんぶ, 豆腐, たまご, 牛乳, クリーム, かんてん	精白米, ごま油, でんぷん, なたね油, 油, 砂糖, 白ごま	だいこん, にんじん, 糸みつば, しょうが, エリンギ, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 長ねぎ, れんこん, ブロッコリー, はくさい	665 kcal 24.4 g 25.4 g 78.9 g
15 金	ご飯 	○	すき焼き風煮 チョコッとマフィン パンブキンパイ	牛乳, ぶた肉, 豆腐, たまご, クリーム	精白米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 車ふ, バター, こむぎこ, 砂糖, チョコレート, パイ皮	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ, 日本かぼちゃ	685 kcal 22.2 g 21.3 g 98.0 g
18 月	クリームソーススパゲティ 	○	マスタードサラダ ネーブルオレンジ	牛乳, ベーコン, とり肉, パルメザンチーズ, クリーム	スパゲティ, 油, バター, こむぎこ, 砂糖	玉ねぎ, パセリ, キャベツ, にんじん, グリンピース, もやし, ホールコーン, ネーブルオレンジ	685 kcal 23.3 g 28.6 g 79.7 g
19 火	麦ご飯	○	寒さばの塩焼き 変わりきんぴら むらくも汁	牛乳, まさば, 豆腐, たまご	精白米, おおむぎ, 油, じゃがいも, 油, こんにゃく, 砂糖, 白ごま	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ	625 kcal 24.8 g 22.6 g 76.3 g
20 水	ブドウパン	○	コロケ (コーン) 和風サラダ 青菜入りスープ	牛乳, ぶた肉, 牛乳, たまご, ベーコン	ぶどうパン, 油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, こむぎこ, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, ホールコーン, キャベツ, にんじん, えだまめ, とうもろこし, えのきたけ, しょうが, こまつな	706 kcal 23.7 g 28.7 g 87.6 g
21 木	中華丼	○	春雨スープ アップルゼリー	牛乳, いか, ぶた肉, 豆腐, かんてん	精白米, でんぷん, 油, ごま油, はるさめ, 砂糖	しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, こまつな, りんごジュース, りんご(缶)	605 kcal 19.2 g 16.4 g 91.8 g
22 金	ごまご飯 	○	肉じゃが 大根とわりのなんばんづけ みそ汁	牛乳, ぶた肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 白ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま油	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, だいこん, きゅうり, 長ねぎ	621 kcal 22.1 g 16.9 g 92.5 g
25 月	ゆかりご飯	○	筑前煮 くきわかめサラダ みかん	牛乳, とり肉, くきわかめ	精白米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま油	にんじん, ごぼう, だいこん, えだまめ, キャベツ, 玉ねぎ, うんしゅうみかん	609 kcal 18.7 g 16.5 g 93.4 g
26 火	石狩飯	○	生揚げのそぼろ煮 大根のねぎドレッシングサラダ	牛乳, しろさけ, 焼きのり, 生揚げ, とり肉, ぶた肉	精白米, 油, 白ごま, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, キャベツ, もやし, だいこん, 長ねぎ	631 kcal 26.8 g 21.3 g 78.5 g
27 水	ハニーセサミトースト	○	鶏肉と豆のトマト煮 ホワイトゼリー	牛乳, とり肉, いんげんまめ, かんてん, 乳酸菌飲料	食パン, バター, はちみつ, 白ごま, 油, じゃがいも, こむぎこ, 砂糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト	618 kcal 21.8 g 24.3 g 78.3 g
28 木	ツナのカレーピラフ	○	ポテトのチーズ焼き 白菜と鶏肉のスープ	牛乳, まぐる缶詰, ベーコン, とり肉, CHEDDARチーズ	精白米, おおむぎ, バター, 油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, 赤ピーマン, ホールコーン, パセリ, はくさい	652 kcal 23.3 g 22.4 g 87.3 g



… しるしのある日はおたんじょうび給食です。

献立は仕入れなどの状況により変更になる場合があります。ご了承ください。