

2 月 の 献 立 表

平成 2 8 練馬区立仲町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのものになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	月	○	ごはん かつおでんぶ 魚の吉野揚 けんちん汁 野菜のごまあえ	牛乳 ホキ トウバンジャン 鶏肉 豆腐 花かつお	米 麦 でん粉 ぐず粉 こんにやく さといも 砂糖 米サラダ油 ごま	にんじん ほうれん草 生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし	660 27.7
2	火	○	チャーハン いかシューマイ スイミータン 清見オレンジ	牛乳 卵 焼き豚 いか 豚肉 レンズ豆	米 でん粉 シュマイの皮 ぐず粉 米サラダ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ グリンピース 生姜 クーロン ねぎ 清見オレンジ	642 27.7
3	水	○	ミルクパン 凍り豆腐入りハンバーグ 大豆入りサラダ ベークドポテト	牛乳 卵 凍り豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 米サラダ油 ごま油 バター	にんじん 玉ねぎ にんにく きゅうり もやし	635 29.7
4	木	○	ごはん 海苔の佃煮 さばのトウバンジャン焼 豆腐団子汁 変わりごまあえ	牛乳 さば 豆板醤 豆腐 鶏肉 焼きのり	米 麦 砂糖 白玉粉 さといも ごま	にんじん 小松菜 ほうれん草 ねぎ 生姜 にんにく 大根 えのきたけ もやし	645 29.0
5	金	○	麻婆豆腐丼 あつさりワカメスープ タピオカのココナッツミルク	牛乳 豚肉 豆板醤 みそ 豆腐 テイメイジャン わかめ	米 麦 砂糖 ぐず粉 米サラダ油 死オカバール ごま油 ごま	にら にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 椎茸 たけのこ 黄桃 パイン みかん ココナッツミルク	702 25.4
8	月	○	ポークストロガノフ じゃこ入りサラダ ネーブルオレンジ	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	米 麦 小麦粉 中ざら糖 砂糖 米サラダ油 バター ごま油	にんじん にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ きゅうり ネーブル	688 21.0
9	火	○	ごはん 手作りふりかけ 洋風ギョロツケ すまし汁 小松菜の煮びたし	牛乳 チーズ 卵 すけとうだら 油揚げ 花かつお 芽ひじき わかめ ちりめんじゃこ 青のり	米 麦 パン粉 砂糖 揚げ油 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ ホールコーン えのきたけ ねぎ	610 27.9
10	水	○	シナモンフレンチトースト ボルシチ アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 卵 ヨーグルト 豚肉 ひよこ豆	食パン 砂糖 粉糖 じゃがいも バター 米サラダ油	にんじん ホールトマト 生姜 にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ 黄桃 パイン みかん アロエ	610 24.2
12	金	○	ごはん 魚のごまだれ揚げ のっぺい汁 ほうれん草のごまあえ 清見オレンジ	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ だし昆布	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 ぐず粉 こんにやく さといも 竹輪ふ 揚げ油 ごま	にんじん ほうれん草 生姜 大根 ねぎ もやし 清見オレンジ	648 25.1
15	月	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん レンコンのつくね揚げ みそ汁 いちご	牛乳 卵 豚肉 油揚げ すけとうだら 凍り豆腐 みそ 芽ひじき わかめ	米 突こんにやく 砂糖 でん粉 米サラダ油 揚げ油	にんじん 生姜 ごぼう 大根 れんこん 玉ねぎ ねぎ キャベツ いちご	625 26.8
16	火	○	パインパン 肉団子入り野菜スープ パナナチョコ ミニトマト	牛乳 卵 豚肉 豆腐	パインパン でん粉 春雨 ぐず粉 ごま油 コーティングチョコレート ごま油	にんじん ミントマト 生姜 椎茸 ねぎ 白菜 パナナ	668 24.8
17	水	○	わかめうどん たこ焼きフライ	牛乳 卵 豚肉 かまぼこ はんぺん まだこ 花かつお わかめ 青のり えび	うどん でん粉 小麦粉 揚げ油	ほうれん草 たけのこ ねぎ 紅生姜	635 27.7
18	木	○	ごはん 油揚げの肉詰め焼き すまし汁 大豆入りひじきの炒煮 清見オレンジ	牛乳 卵 チーズ 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき だし昆布	米 麦 でん粉 突こんにやく 砂糖 あられ麩 米サラダ油	にんじん たけのこ 玉ねぎ にんにく えのきたけ ねぎ 清見オレンジ	660 28.0
19	金	○	だいこんごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 ししゃものカレー揚	牛乳 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ だし昆布 しらす干 ししゃも わかめ	米 砂糖 じゃがいも ぐず粉 小麦粉 米サラダ油 揚げ油	にんじん さやいんげん 大根 生姜 玉ねぎ	642 25.2
22	月	○	昆布ごはん 和風ワンタンスープ ウイナーのピリ辛風味 タヤけゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布 粉寒天 ウイナー	米 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 米サラダ油	にんじん ほうれん草 椎茸 ねぎ 生姜 オレンジジュース	649 24.2
23	火	○	五目うま煮丼 中華風スープ 小松菜とひじきのナムル	牛乳 うずら卵 豚肉 いか えび かまぼこ 鶏肉 豆腐 芽ひじき	米 麦 砂糖 ぐず粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 小松菜 たけのこ 白菜 玉ねぎ キャベツ 椎茸 にんにく 生姜 もやし	625 28.8
24	水	○	パンブキンパン 揚魚のパーベキューソース ハジタブルスープ ハッシュドポテト 清見オレンジ	牛乳 チーズ ホキ ベーコン	パンブキンパン でん粉 小麦粉 砂糖 ぐず粉 じゃがいも 揚げ油 ごま油 バター	にんじん チンゲン菜 生姜 にんにく りんご 玉ねぎ キャベツ 清見オレンジ	653 26.0
25	木	○	五目ごはん わかさぎの南蛮漬 鶏団子スープ 野菜のうま煮	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 わかさぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 こんにやく じゃがいも 揚げ油 米サラダ油	にんじん 小松菜 ごぼう 生姜 椎茸 たけのこ ねぎ 大根 白菜	632 26.3
26	金	○	青菜ごはん ホッケの焼魚 いも煮汁 大豆とジャコのごまからめ	牛乳 ほっけ 豚肉 みそ 大豆 ちりめんじゃこ	米 さといも こんにやく でん粉 砂糖 ごま油 揚げ油 ごま	菜めしの素 にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	634 29.2
29	月	○	ごはん 豆腐とエビのチリソース ナムル りんご	牛乳 えび 豆腐	米 麦 でん粉 ぐず粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 椎茸 たけのこ 生姜 ねぎ にんにく もやし りんご	631 23.7

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

