

2月の献立表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small> 704 <small>エネルギー</small> 22.9
			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	
2	月	キーマカレー・福神漬 ベーコンと野菜のスープ りんご	牛乳 豚肉、レンズまめ ベーコン	米 麦、サラダ油	トマト缶、にんじん、パセリ しょうが、にんにく、ピーマン グリーンピース、玉ねぎ、キャベツ 福神漬、りんご	704 22.9
3	火	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 凍り豆腐、豚肉、鶏肉、卵 大豆、わかめ	ミルクパン 砂糖、じゃがいも、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	水	ごはん 魚のごまだれ揚げ・のっぺい汁 野菜のごまあえ・ネーブルオレンジ	牛乳 ホキ、豚肉、油揚げ、昆布	米 麦、小麦粉、でんぷん、砂糖 くず粉、こんにゃく、さといも 竹輪、サラダ油、ごま	にんじん、ほうれん草、しょうが 大根、ねぎ、もやし、ネーブル	649 25.1
5	木	卵とじうどん たこ焼きフライ	牛乳 鶏肉、卵、えび、はんぺん まだこ、花かつお、あおのり	うどん くず粉、でんぷん、小麦粉 サラダ油	にんじん、ほうれん草 干しいたけ、たけのこ ねぎ、紅生姜	659 28.1
6	金	麻婆豆腐丼 もやしのスープ あずきミルクかん	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ、豆腐 テイメイジャン、鶏肉、寒天	米 麦、砂糖、くず粉、甘納豆 サラダ油、ごま油	にら、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、ねぎ、もやし 干しいたけ、たけのこ みかん缶	694 27.8
9	月	ごはん・かつおでんぶ 魚の吉野揚げ・けんちん汁 変わりごまあえ	牛乳 ホキ、豆板醤、鶏肉、豆腐 花かつお	米 麦、でんぷん、砂糖、くず粉 こんにゃく、さといも、サラダ油 ごま	にんじん、ほうれん草 しょうが、ごぼう、大根、ねぎ もやし	647 27.3
10	火	パンパン 豚肉と豆腐のスープ煮 バナナチョコ・ミニトマト	牛乳 豚肉、豆腐	パンパン 砂糖、くず粉、チョコレート サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、ミニトマト にんにく、しょうが、たけのこ 干しいたけ、はくさい、バナナ	654 24.9
12	木	五目ごはん じゃがいものそぼろ煮 ししゃものカレー揚げ・すまし汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、豚肉、卵 ししゃも、わかめ	米 砂糖、じゃがいも、くず粉 小麦粉、サラダ油	にんじん、さやいんげん ごぼう、干しいたけ、たけのこ しょうが、玉ねぎ、えのきたけ ねぎ	641 24.9
13	金	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 レンズまめ	米 でんぷん、シューマイの皮 くず粉、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、ねぎ グリーンピース、生姜 クリームコーン缶、清見オレンジ	642 27.2
16	月	ごはん 豆腐とエビのチリソース煮 小松菜とひじきのナムル・りんご	牛乳 えび、豆腐、芽ひじき	米 麦、でんぷん、くず粉 米ぬか油、ごま油、ごま	にんじん、チンゲン菜 小松菜、干しいたけ、ねぎ たけのこ、にんにく、しょうが もやし、りんご	633 23.7
17	火	シナモンフレンチトースト あじのチーズ風味揚げ カレーポテト・海藻サラダ	牛乳 卵、あじ、粉チーズ わかめ	食パン 砂糖、小麦粉、じゃがいも バター、サラダ油、ごま油 ごま	きゅうり、もやし	619 27.6
18	水	昆布ごはん さんまのつみれ汁 ウインナーのピリ辛風味・オレンジゼリー	牛乳 鶏肉、油揚げ、さんま すけとうだら、みそ、昆布 ウインナー、パールアガー	米 砂糖、こんにゃく、でんぷん サラダ油	にんじん、ごまつな 干しいたけ、大根、ねぎ しょうが、オレンジジュース	663 26.3
19	木	スパゲティきのこソース さつまいものトリュフ	牛乳 ベーコン、豚肉、生クリーム	スパゲティ くず粉、さつまいも、砂糖 オリーブ油、サラダ油、バター	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム缶、ほんしめじ えのきたけ	683 25.3
20	金	山吹ごはん 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 わかめ、ちりめんじゃこ	米 もちきび、さといも、こんにゃく でんぷん、砂糖、ごま油 サラダ油、ごま	にんじん、ごぼう、大根 はくさい、ねぎ	635 29.4
23	月	ごはん・海苔の佃煮 さばのトウバンジャン焼き 豆腐団子汁・小松菜の煮びたし	牛乳 さば、豆板醤、豆腐、鶏肉 油揚げ、焼きのり	米 麦、砂糖、白玉粉、さといも	にんじん、小松菜、ねぎ しょうが、にんにく、大根 えのきたけ	655 29.4
24	火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 レコンのつくね揚げ みそ汁・はるみ	牛乳 豚肉、油揚げ、すけとうだら 豆腐、卵、みそ、芽ひじき 生わかめ	米 こんにゃく、砂糖、でんぷん サラダ油	にんじん、しょうが、ごぼう れんこん、玉ねぎ、大根 ねぎ、キャベツ、はるみ	643 27.2
25	水	パンパン 揚げ魚のバーベキューソース 大根のスープ・ハッシュドポテト	牛乳 ホキ、ウインナー、チーズ	パンパン でんぷん、小麦粉、砂糖 じゃがいも、サラダ油 オリーブ油、バター	にんじん、パセリ、しょうが にんにく、りんご、大根 キャベツ、玉ねぎ	617 25.9
26	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・ネーブルオレンジ	牛乳 油揚げ、鶏肉、卵 さつまいも、大豆、ひじき ダイスチーズ、わかめ	米 麦、でんぷん、こんにゃく 砂糖、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 ネーブル	655 27.7
27	金	ポークストロガノフ じゃこ入りサラダ ミニトマト	牛乳 豚肉、生クリーム ちりめんじゃこ	米 麦、小麦粉、砂糖、サラダ油 バター、ごま油	にんじん、ミニトマト、にんにく しょうが、玉ねぎ、セロリ マッシュルーム缶、きゅうり グリーンピース、キャベツ	678 21.1

* 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。