

令和7年

2月献立表

石神井東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量																										
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		総熱 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)																							
3月	鬼退治ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮酢 ゆめやさい 茹で野菜のからししょうゆあえ きのこ豚汁	だいず	ちりめんじゃこ	ししゃも	わかめ	ごはん	も	ツナ	みそ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あつあげ	せいはいくまい	おおむぎ	ごま	たまねぎ	キャベツ	にんじん	だいこん	こまつな	ごぼう	しめじ	えのきたけ	ほうれんそう	581	19.9	30.5	2.9						
4火	タンドライチキンカレー 牛乳 バジルコーンサラダ デコボン	とりにく	ヨーグルト	ぎゅうにゅう		せいはいくまい	サラダあぶら	さとう	じゃがいも	バター	こむぎこ	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	トマトピューレ	キャベツ	きゅうり	コーン	デコボン					616	13.7	28.5	2.0						
5水	豚角煮と大根の丼ぶり 牛乳 トックと卵のスープ	ぶたにく	あつあげ	ぎゅうにゅう	とりにく	たまご	せいはいくまい	さとう	じゃがいも	トック	かたくりこ	ごまあぶら	しろごま	だいこん	ねぎ	チンゲンサイ	しめじ	キャベツ	にんじん	たまねぎ	しょうが	にら			585	18.7	26.6	1.8						
6木	麦ご飯 牛乳 ひじきおかかふりかけ 炒り鶏 こんにゃくのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう	ひじき	かつおぶし	とりにく	ちくわ	さつまあげ	ぶたひきにく	せいはいくまい	おおむぎ	しろごま	サラダあぶら	さとう	こんにゃく	じゃがいも	ごまあぶら	しょうが	ごぼう	にんじん	たまねぎ	たけのこ	れんこん	こまつな	ほししいたけ	さやいんげん	579	17.5	22.1	1.7					
7金	五目あんかけ焼きそば 牛乳 白菜スープ キャラメルポテト	ぶたにく	いか	さつまあげ	とうふ	ぎゅうにゅう	とりにく	あぶらあげ	なまクリーム	ちゅうかめん	サラダあぶら	かたくりこ	ごまあぶら	バター	さつまいも	さとう	みずあめ	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	キャベツ	きくらげ	チンゲンサイ	はくさい	だいこん	ねぎ	こまつな	669	15.7	32.4	2.6
10月	麦ご飯 牛乳 魚のマリアナソース 青菜のごまあえ 豆麩のすまし汁	ぎゅうにゅう	すけとう	だら	ハム	みそ	とりにく	とうふ	せいはいくまい	おおむぎ	やきふ	サラダあぶら	かたくりこ	こむぎこ	さとう	しろごま	しょうが	トマトピューレ	キャベツ	きゅうり	にんじん	はくさい	だいこん	たまねぎ	しめじ	みつば	565	17.8	23.1	2.6				
12水	家常豆腐丼 牛乳 もやしとツナのナムル しめじと青梗菜のスープ	ぶたにく	あつあげ	みそ	ぎゅうにゅう	ツナ	かつおぶし	ベーコン	せいはいくまい	おおむぎ	さとう	サラダあぶら	かたくりこ	しろごま	じゃがいも	こんにゃく	しょうが	にんにく	キャベツ	にんじん	たけのこ	ねぎ	ほうれんそう	もやし	だいこん	こまつな	はくさい	たまねぎ	チンゲンサイ	しめじ	604	17.6	33.5	2.3
13木	ごま麦ご飯 牛乳 豆腐の真砂焼き 干草あえ 里芋汁	ぎゅうにゅう	とりひきにく	とうふ	ひじき	たまご	あぶらあげ	とりにく	みそ	せいはいくまい	おおむぎ	ごま	かたくりこ	さとう	ごまあぶら	さといも	こんにゃく	しょうが	にんじん	たまねぎ	れんこん	ねぎ	キャベツ	さやいんげん	ほうれんそう	こまつな	たけのこ	だいこん		604	18.3	29.5	2.6	
14金	チョコチップパン 牛乳 ポテトミートグラタン 白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく	だいず	チーズ	とりにく	あつあげ	いんげんまめ	チョコチップパン	じゃがいも	サラダあぶら	マカロニ	こむぎこ	バター	パンこ	しょうが	にんにく	セロリー	たまねぎ	にんじん	しめじ	ほうれんそう	もやし	トマトピューレ	パセリ	キャベツ	こまつな		617	17.1	39.4	2.9		
17月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 野菜の磯あえ 豚じゃがみそ汁	ぎゅうにゅう	とりにく	のり	ぶたにく	あぶらあげ	みそ	せいはいくまい	おおむぎ	さとう	サラダあぶら	じゃがいも	こんにゃく	にんにく	たまねぎ	キャベツ	だいこん	にんじん	こまつな	さやいんげん	しょうが	ごぼう	ねぎ			579	19.8	26.9	2.4					
18火	黒糖ハニートースト 牛乳 糸寒天入りイタリアンサラダ 冬野菜のコーンクリーム煮	ぎゅうにゅう	かんてん	チーズ	とりにく	なまクリーム	くろざとうパン	はちみつ	バター	サラダあぶら	さとう	マカロニ	さつまいも	こむぎこ	キャベツ	きゅうり	にんじん	コーン	ほうれんそう	にんにく	しょうが	たまねぎ	はくさい	かぶ			612	13.1	42.6	2.7				
19水	まいたけご飯 牛乳 鯨の竜田揚げ だんご汁	とりにく	さつまあげ	ぎゅうにゅう	くじらにく	とうふ	ぶたにく	あぶらあげ	みそ	せいはいくまい	もちごめ	さといも	サラダあぶら	かたくりこ	しらたまご	こむぎこ	まいたけ	さやいんげん	しょうが	にんじん	だいこん	はくさい	ねぎ	ほししいたけ			678	19.6	25.6	2.6				
20木	混ぜ込みピピンバ 牛乳 トッポギ 五目わかめスープ	ぶたひきにく	あぶらあげ	たまご	ぎゅうにゅう	ぶたにく	みそ	とりにく	わかめ	せいはいくまい	おおむぎ	さとう	サラダあぶら	しろごま	ごまあぶら	トッポギ	さつまいも	こんにゃく	しょうが	にんにく	にんじん	もやし	ぜんまい	ほうれんそう	たまねぎ	にら	キャベツ	だいこん	ねぎ	こまつな	602	14.8	29.2	2.0
21金	チリビーンズライス 牛乳 マッシュポテト フルーツヨーグルト	ぶたひきにく	だいず	ぎゅうにゅう	なまクリーム	ヨーグルト	せいはいくまい	サラダあぶら	じゃがいも	さとう	バター	しょうが	にんにく	セロリー	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう	マッシュルーム	トマトピューレ	トマトかん	コーン	えだまめ	みかんかん	りんごかん	ももかん			680	14.4	24.9	1.7			
25火	スパゲッティーペースカトーレ 牛乳 さつま芋とお豆のシーザーサラダ カフェオレゼリー	とりにく	ツナ	いか	チーズ	ぎゅうにゅう	ひよこまめ	アガー	スパゲティ	サラダあぶら	こむぎこ	バター	さつまいも	さとう	パセリ	にんにく	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	ほうれんそう	トマトかん	トマトピューレ	きゅうり	ブロッコリー			630	16.7	30.0	1.8				
26水	じゃこ入り菜飯チャーハン 牛乳 菊花しゅうまい 中華風クリームコーンスープ	やきぶた	ちりめんじゃこ	とうふ	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく	とりにく	せいはいくまい	おおむぎ	パンこ	ごまあぶら	さとう	かたくりこ	しゅうまいのかわ	じゃがいも	こまつな	にんじん	ねぎ	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	コーン	しょうが	キャベツ	だいこん			606	17.4	26.3	2.9			
27木	鶏ごぼうのカレーピラフ 牛乳 チーズオムレツ ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまご	とりひきにく	チーズ	なまクリーム	ぶたにく	とうふ	せいはいくまい	おおむぎ	サラダあぶら	じゃがいも	マカロニ	にんにく	たまねぎ	にんじん	ごぼう	コーン	パセリ	トマトピューレ	マッシュルーム	さやいんげん	キャベツ	だいこん	こまつな	しめじ		625	17.9	33.6	2.5		
28金	きびご飯 牛乳 白身魚の黄金焼き 切り干大根のみそドレッシングサラダ きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう	たら	みそ	ちくわ	とりにく	せいはいくまい	きび	マヨネーズ	サラダあぶら	ごまあぶら	さとう	しろごま	きりたんぼ	しらたき	さといも	しょうが	きりぼしだいこん	キャベツ	にんじん	こまつな	たまねぎ	だいこん	ごぼう	ねぎ	ほうれんそう			582	17.6	29.5	1.6		

※ 食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	612	17.0	29.7	2.3	348	93	2.2	209	0.27	0.38	13	5.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上