

令和7年

2月献立表

石神井西小学校

実施日	曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	やごめ 牛乳 いわしの生姜煮 具だくさんみそ汁	とり肉 油揚げ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 みそ		米 もち米 米ぬか油 砂糖 里芋		にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜		599	20.8	33.1	2.8
4	火	あぶたま丼 牛乳 キャベツの塩こんぶ和え	とり肉 油揚げ 竹輪 卵 削り節 牛乳 塩昆布		米 砂糖 ごま油 白ごま		にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ		611	18.0	34.6	1.9
5	水	スパゲティ・ミートソース 牛乳 チーズ入りサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 チーズ		スパゲティ 米ぬか油 砂糖		にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり		586	18.2	35.2	2.4
6	木	コーンピラフ 牛乳 マーメレードチキン 白菜のクリームスープ	とり肉 牛乳 ハム 生クリーム		米 バター 米ぬか油 マーメレード 小麦粉		にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく 白菜		612	16.4	39.3	2.9
7	金	きびご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のしょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐		米 きび 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖		たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ		570	17.8	28.9	1.5
10	月	麦ご飯 牛乳 魚のごまみそ焼き きんぴら大豆 白菜のみそ汁	牛乳 銀さわら みそ さつま揚げ 大豆 油揚げ		米 大麦 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく 白ごま		ごぼう にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ		586	19.5	26.6	3.0
12	水	ツナピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ 果物(ぼんかん)	まぐろ缶 牛乳 ベーコン いんげん豆		米 米ぬか油 ジャガ芋 マカロニ		にんじん たまねぎ ピーマン コーン にんにく キャベツ パセリ粉 トマト缶 ぼんかん		596	13.7	27.6	2.6
13	木	シュガートースト 牛乳 クリームシチュー ココアプリン	牛乳 とり肉 生クリーム アガー		食パン マーガリン バター グラニュー糖 米ぬか油 ジャガ芋 小麦粉 砂糖		にんじん たまねぎ パセリ粉		694	12.9	46.4	2.1
14	金	ご飯 牛乳 菜の花だんご 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉		米 ごま油 片栗粉 春雨		たまねぎ 生姜 干しいたけ コーン にんじん 白菜 チンゲンサイ		579	16.2	28.4	2.0
17	月	じゃこ菜めし 牛乳 じゃがいもそばろ煮 野菜のおかか和え	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 かつお節		米 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり		568	15.6	21.4	2.9
18	火	チキンカレー 牛乳 フレンチサラダ	とり肉 牛乳		米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン		620	12.1	32.2	2.4
19	水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 中華風コーンスープ	豚肉 うずら卵 牛乳 とり肉 卵		中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ きくらげ たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ コーン		621	19.2	30.6	3.7
20	木	ご飯 牛乳 鯖の文化干し みそけんちん汁	牛乳 さば とり肉 豆腐 みそ		米 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋		ごぼう にんじん 大根 ねぎ		603	17.1	39.3	2.3
21	金	家常豆腐丼 牛乳 ごま入りじゃこサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし		611	18.3	34.3	2.5
25	火	二色丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 野菜と豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 卵 のり 牛乳 わかめ 豆腐 みそ		米 米ぬか油 砂糖		生姜 きゅうり キャベツ 大根 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜		561	18.5	31.1	3.6
26	水	ガーリックフランス 牛乳 ボルシチ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 いんげん豆 生クリーム		ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖		にんにく パセリ粉 キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ りんご		567	15.3	39.5	2.7
27	木	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 豚肉 とり肉 なたと		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン		にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ピーマン キャベツ ねぎ もやし		600	18.3	26.3	2.7
28	金	コメッコハヤシライス 牛乳 ツナドレサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶		米 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖 ざらめ 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり		623	13.5	33.2	2.2

※ 食材料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	600	16.7	32.8	2.6	328	86	2.2	207	0.27	0.41	13	5.9



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク