



# 令和7年 2月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人分 kcal	たんぱく質 g
3	月	★いわしのかば焼き丼 節分(2/2)のこんだて		貝だくさん味噌汁 きな粉豆	★いわし ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いりだいず きなこ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ごまつな	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	632	28.7
4	火	菜の花チャーハン 立春(2/3)のこんだて		★ツナ春巻き ★坦タスープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう ★まぐろ ぶたひきにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん なばな キャベツ キムチ(乳不使用) もやし えのきたけ なら	こめ おおむぎ ごまあぶら あげあぶら (はるまきのかわ マヨネーズ (卵なし) こむぎこ こめあぶら ★しろごま(ねり)	610	23.2
5	水	ご飯 練馬みその日		★卵焼きの甘酢あんかけ 和風サラダ 練馬みその味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	569	21.4
6	木	こぎつねごはん 初午こんだて		★焼きししゃも 呉汁 ★やさいのごまじょうゆ	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも だいず ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ ごまつな もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう ★しろすりごま	522	26.7
7	金	★♪練馬スパゲティ 6年生リクエスト		コールスローサラダ ♪おからのガトーショコラ	★まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう おから	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんじん キャベツ コーン みかんジュース	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら こむぎこ はちみつ ふんとう	673	26.4
12	水	コメッコチキンカレーライス		マカロニサラダ	とりにく ひよこめ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ マカロニ オリーブゆ さとう	610	17.7
13	木	ご飯		★◎豆腐ハンバーグ ★◎じゃがいものポタージュ やさいのピクルス	★ぎゅうにゅう だいず とりひきにく とうふ ★たまご とうにゅう ベーコン ★クリーム	たまねぎ にんじん しょうが セロリー パセリ きゅうり だいこん	こめ パンこ さとう こめあぶら じゃがいも	633	24.8
14	金	ご飯 練馬産ねぎ給食		★大豆とじゃこのふりかけ すき焼き煮 ぱりぱりサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ ぶたにく やきとうふ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ごまつな キャベツ もやし きゅうり	こめ ★しろごま さとう こめあぶら じゃがいも しらたき ワンタンのかわ あげあぶら	616	27.9
17	月	★高野豆腐と鶏肉の卵とじ丼		さつまいも汁 花みかん	とりひきにく こうやどうふ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん だいこん ねぎ みかん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも	634	29.0
18	火	★♪みそラーメン 6年生リクエスト		スパイシーポテトビーンズ	ぶたひきにく だいずたまーと みそ ★ぎゅうにゅう だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ なら ねぎ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ★バター ★しろごま あぶら じゃがいも かたくりこ	537	22.1
19	水	ほたてご飯 青森県のこんだて		いかの竜田揚げ ★せんべい汁 ★りんご	かいばしら あぶらあげ ★ぎゅうにゅう いか とりにく	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ ★りんご	こめ もちごめ さとう かたくりこ あげあぶら こめあぶら じゃがいも こんにゃく ★せんべい	566	28.3
20	木	★メープルトースト 食育の日～カナダ～		★サーモンのホワイトシチュー コーンサラダ	★ぎゅうにゅう ★さけ ★クリーム	しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり もやし コーン	★しょくパン ★バター グラニューとう メープルシロップ じゃがいも こめあぶら こむぎこ さとう	517	21.2
21	金	鶏肉とごぼうの混ぜご飯		★◎いなだの香味焼き ★かきたま汁 浅漬け	とりにく ★ぎゅうにゅう ★いなだ とりもも ★たまご	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ ほうれんそう	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	567	29.2
25	火	★♪ピザトースト 6年生リクエスト		ポトフ ★♪サイダーボンチ	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン セロリー にんじん キャベツ しめじ みかんかん	★しょくパン こめあぶら じゃがいも ジュース	576	25.6
26	水	わかめご飯 練馬みその日		★◎鰹のコーンフレーク揚げ 練馬みその味噌汁 ネーブルオレンジ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★あじ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん キャベツ ごまつな ネーブル	こめ おおむぎ こむぎこ コーンフレーク パンこ あげあぶら じゃがいも	608	26.6
27	木	ターメリックライス		チリコンカン ころころサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう	556	21.7
28	金	★厚揚げ塩麻婆丼		★ひじきのピリッとサラダ ★マラーカオ	とりにく あつあげ ★ぎゅうにゅう ひじき ★まぐろかん ★たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら さとう こむぎこ	730	29.4

\*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。

\*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

\*★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニュー、♪は6年生のリクエストです。