

令和7年度

2月献立表

橋戸小学校

実施日	牛乳	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	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	○	あぶたまどん とうにゅうみそしる はつうまだんご *はつうまこんだて*	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく とうにゅう とうふ みそ きなこ ちくわ	こめ さとう じゃがいも じょうしんこ しらたまこ くろぎとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな	666	17.6
3火	○	やこめ いわしのさんがやき みぞれじる *せつぶんこんだて*	ぎゅうにゅう だいず いわし ぶたひきにく みそ のり とりにく とうふ	こめ (うるち・もち) こめあぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ みつば ねぎ たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ こまつな	545	19.5
4水	○	ごぼういりドライカレーライス ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン とりにく	こめ こめあぶら こめこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	591	15.4
5木	○	ミルクパン ラザニア*イタリアリョウリ* はくさいのスープ くだもの(いちご)☆	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン	ミルクパン マカロニ さとう こむぎこ パター こめあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが はくさい コーン いちご	553	16.8
6金	○	ごはん とうふチゲ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ のり	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ キムチ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり	589	17.9
9月	○	とうふとぶたにくのあんかけどん はるさめサラダ くだもの(ぼんかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし ぼんかん	589	17.0
10火	○	ねりまだいこんたくあんごはん ごもくじる さかなのこがねやき ゆうやけゼリー	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ホキ こなチーズ ぶたにく とうふ かんてん	こめ こめあぶら ごま マヨネーズ (エッグフリー) こんにゃく かたくりこ さとう	たくあん たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ こまつな オレンジジュース	580	17.7
12木	○	ごまきなこあげパン☆ コーンポテト にくだんごいりやさいスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたひきにく	こめあぶら ショートニングパン すりごま さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら はるさめ	コーン しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい こまつな ほししいたけ	565	15.4
13金	○	ごはん カレーふりかけ ほっけぶんかぼし スキーじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく ほっけ とうふ みそ	こめ ごま こめあぶら さとう こんにゃく さつまいも	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	570	21.1
16月	○	ごはん さかなのしおこうじやき ちくさあえ ごじる	ぎゅうにゅう さけのり だいず とりにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	554	21.7
17火	○	ごはん てっかみそ にらいたりたまごやき☆ けんちんじる	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたひきにく たまご とりにく とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら だいこん ごぼう ねぎ	573	17.2
18水	○	コメッコハヤシライス ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズマメ とうにゅう ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ぎらめ こめこ ごまあぶら すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトビュレ だいこん こまつな	593	14.8
19木	○	あまみのけいはん あさづけ さつまいももち *かごしまけんりょうり*	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ こめあぶら さとう さつまいも かたくりこ バター	たくあん ほししいたけ みずな しょうが ねぎ はくさい きゅうり にんじん キャベツ	594	15.5
20金	○	みそラーメン ☆ あげぎょうざ☆ くだもの(デコボン)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたひきにく だいず	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい コーン ねぎ チンゲンサイ キャベツ にら デコボン	626	17.3
24火	○	ごはん みそカツ ゆでキャベツ うすくずじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん はくさい ごぼう しめじ ねぎ こまつな	621	18.8
25水	○	ごはん さばのおろしソース とんじる くだもの(いちご) ☆	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも	だいこん しょうが ごぼう にんじん ねぎ	646	17.2
26木	○	ごはん ししゃものみりんやき いそかあえ やさいとぶたにくのにもの	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし のり ぶたにく	こめ こめあぶら ちくわぶ こんにゃく じゃがいも さとう	キャベツ もやし にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん さやいんげん	545	18.9
27金	○	タンドリーチキンライス やさいたっぷりスープ おかしなはんじゅくたまご	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく かんてん ウインナー いんげんまめ	こめ こめあぶら じゃがいも にゅうさんきんいりょう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ももかん	555	14.9

※ 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。

☆印は6年生のリエストメニューです

2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	587	17.5	30.5	2.6	345	93	2.4	254	0.43	0.55	27	5.5