

がつぶんこんだてよていひょう
2月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校

日 曜日	こんだてめい 献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしよく 主食	のみ もの	おかず	からだをつくる もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
1 (木)	☆焼きそば		じゃがバター 中華スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	むし中華めん, 油, じゃがいも, 有塩バター, かたくり粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, りょくとうもやし, きくらげ, 冷凍ホールコーン, こまつな	535 21.5
2 (金)	せつぶん 節分ごはん		さかな 魚の甘味噌かけ かきたま汁 くだもの 果物	牛乳, 大豆, いわし, 白みそ, 豆腐, たまご, うす削り節	七分つき米, もち米, 油, 白いりごま, かたくり粉, 三温糖	にんじん, 干し椎茸, しょうが, 玉葱, りんご, えのきたけ, ほうれんそう, ねぎ, みかん	601 25.8
5 (月)	☆ごはん		さかな 魚のから揚げ美味ソース すーちーん 酸辣湯 くだもの 果物 ☆海藻サラダ	牛乳, 牛キ, 鶏肉, 豆腐, うす削り節, たまご, わかめ	七分つき米, 小麦粉, かたくり粉, 三温糖, 緑豆はるさめ, 油	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, たけのこ, 生椎茸, りょくとうもやし, トマト, チンゲンツァイ, キャベツ	568 23.8
6 (火)	☆ミルクパン		さけ 鮭とポテトのグラタン かぶのスープ	牛乳, ベーコン, 生鮭, 豆乳, ピザチーズ, 鶏肉	ミルクパン, じゃがいも, 有塩バター, 油	玉葱, マッシュルーム, ほうれんそう, パセリ, にんにく, かぶ, こまつな, にんじん	648 28.6
7 (水)	☆ほうとうめん		はくさい こんぶ 白菜の昆布あえ だいず 大豆とかえりの揚げ煮 くだもの 果物	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 白みそ, 厚削り節, 塩ふき昆布, 大豆, かえり煮干し, 昆布	ほうとう用生めん, 油, かたくり粉, さつまいも, 三温糖, 白いりごま	ごぼう, にんじん, 玉葱, ほんしめじ, こまつな, かぼちゃ, ねぎ, はくさい, きゅうり	562 23.6
8 (木)	ごはん		ぎょうざ豆腐 お事汁 くだもの 果物	牛乳, 豆腐, 豚肉, ひじき, たまご, 小豆, 赤みそ, 白みそ, うす削り節	七分つき米, 油, 三温糖, かたくり粉, 板こんにゃく, さといも	にんじん, ねぎ, ごぼう, だいこん, 清見オレンジ	608 25.8
9 (金)	☆カレーライス		☆じゃがいものハニーサラダ くだもの 果物	牛乳, 鶏肉	七分つき米, じゃがいも, 油, 小麦粉, はちみつ	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, チャツネ, キャベツ, きゅうり, いちご	667 20.1
13 (火)	こぎつねごはん		がに 豚肉のかりんと揚げ ☆わかめのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ, うす削り節	七分つき米, 油, 三温糖, かたくり粉, さつまいも, 白いりごま	にんじん, しょうが, こまつな, レモン, 玉葱, えのきたけ, キャベツ	644 29.6
14 (水)	スパゲッティペスカトーレ		イタリアンサラダ ブラウニー	牛乳, いか, えび, ベーコン, 豆腐, 豆乳	スパゲッティ, 油, 三温糖, 小麦粉, 上白糖, はちみつ, チョコチップ	にんにく, とうがらし, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン	585 24.4
15 (木)	ぶた 豚キムチ丼		ごま豆腐スープ くだもの 果物	牛乳, 豚肉, 打ち豆, 鶏肉, 豆乳	七分つき米, 油, 三温糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ, 白ねりごま	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, はくさい, 白菜キムチ, なら, だいずもやし, ねぎ, こまつな, ほんしめじ, 清見オレンジ	566 23.8
16 (金)	ごはん		ホタテフライ 野菜のごまだれかけ みぞれ汁	牛乳, ほたて, わかめ, 豚肉, うす削り節	七分つき米, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 白いりごま, 三温糖, 油, 板こんにゃく, さといも	こまつな, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, ごぼう, ねぎ, だいこん, ほんしめじ	571 25.7
19 (月)	バインミーサンド		☆フォースープ ☆フライドポテト	牛乳, 鶏肉	パン, 三温糖, 油, じゃがいも	玉葱, キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく, りょくとうもやし, なら, みずな	575 25.6
20 (火)	ひじきごはん		さかな 魚のみそマヨネーズ焼き だいこん 大根のそぼろ汁	牛乳, 大豆, ひじき, 油揚げ, 生鮭, 赤みそ, 鶏肉, うす削り節	七分つき米, もち米, 油, 糸こんにゃく, 白いりごま, ノンエッグマヨネーズ, 板こんにゃく, かたくり粉	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, パセリ, しょうが, だいこん, こまつな	561 27.8
21 (水)	シナック		チキンアドボ ニラガ くだもの 果物	牛乳, 鶏肉, うす卵, 豚肩肉	七分つき米, 油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, こねぎ, しょうが, セロリー, にんじん, キャベツ, りんご	557 22.4
22 (木)	おやこどん 親子丼		キャベツのゆかりあえ くだもの 果物	牛乳, 鶏肉, たまご, なると, ちりめんじゃこ	七分つき米, 油, 三温糖, かたくり粉, 白いりごま	にんじん, 玉葱, 糸みつば, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	535 22.8
26 (月)	いなな 田舎うどん		てん 天ぷら 酢のもの	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 厚削り節, 焼き竹輪, わかめ	冷凍うどん, 板こんにゃく, 油, さつまいも, 小麦粉, 上新粉, 三温糖	にんじん, だいこん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	533 21.8
27 (火)	きんぴらドック		ミネストローネ ☆フルーツポンチ	牛乳, ちりめんじゃこ, ピザチーズ, ベーコン, ひよこまめ, 寒天	パン, 油, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, マカロニ	にんじん, ごぼう, にんにく, セロリー, 玉葱, トマト, かぶ, パイナップル缶, みかん缶, 桃缶, りんご缶	576 22.2
28 (水)	ごはん		ししゃものカレー揚げ ☆煮びたし ☆豚汁	牛乳, ししゃも, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, うす削り節	七分つき米, かたくり粉, 三温糖, 板こんにゃく, じゃがいも, 油	はくさい, ほうれんそう, りょくとうもやし, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ	597 27.4
29 (木)	☆コーンライス		さかな 魚のハーブパン粉焼き キャベツスープ くだもの 果物	牛乳, たら, 粉チーズ, 鶏肉	七分つき米, オリーブ油, ソフトパン粉, なたね油, じゃがいも	冷凍ホールコーン, にんにく, レモン, しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ, りんご	590 22.6

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。