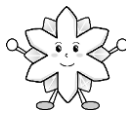


がつぶんこんだてよていひょう 2月分献立予定表



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)	
	しゅしょく 主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄		体の調子をととのえる もとなるもの 緑
1 (水)	チーズバーガー		ジュリアンスープ フライドポテト	牛乳,豚肉,豆腐,ピザ チーズ,鶏肉	パン,なたね油,生パン粉,な がいのも,じゃがいも	玉葱,にんにく,セロリー,にんじん,だいこ ん,キャベツ,こまつな	673 31.7
2 (木)	こぎつねごはん		豚肉のかりんと揚げ みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉, 豆腐,冷凍カット生わか め,赤みそ,白みそ,うす 割り節	七分つき米,なたね油,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	671 29.5
3 (金)	節分ごはん		いわしの甘味噌かけ みぞれ汁	牛乳,大豆,いわし開き,白 みそ,鶏肉,うす割り節	七分つき米,もち米,なたね 油,白いりごま,かたくり粉, 小麦粉,三温糖,板こんにゃ く,さといも	にんじん,干し椎茸,しょうが,玉葱,りんご, ごぼう,ねぎ,こまつな,だいこん,本しめじ	650 26.3
6 (月)	☆わかめごはん		すいとん汁 こまつなの和え物 ☆小魚のから揚げ	牛乳,たきこみわかめ,鶏 肉,油揚げ,厚割り節,ツ ナレトルト,わかさぎ	七分つき米,小麦粉,三温糖, かたくり粉,なたね油,白いり ごま	にんじん,だいこん,はくさい,ほうれんそ う,ねぎ,こまつな,キャベツ,しょうが	629 25.9
7 (火)	高野豆腐の炊き込みご飯		魚の西京焼き お事汁	牛乳,大豆,塩ふき昆布, 鶏肉,凍り豆腐,さば切り 身,白みそ,豆腐,小豆,赤 みそ,うす割り節	七分つき米,なたね油,三温 糖,板こんにゃく,さといも	にんじん,干し椎茸,ごぼう,だいこん,ねぎ	626 32.6
8 (水)	チキンカレーライス		コーンサラダ いちご	牛乳,鶏こま肉	七分つき米,じゃがいも,なた ね油,小麦粉,三温糖	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,冷凍ホールコーン, いちご	626 20.5
9 (木)	きなこ豆乳トースト		ポトフ 和風ドレッシングサラダ	牛乳,きな粉,調製豆乳, ウィンナーソーセージ, うすら卵水煮	パン,三温糖,じゃがいも,な たね油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,かぶ, キャベツ,こまつな,きゅうり,だいこん,冷 凍ホールコーン	559 23.0
10 (金)	あんかけ焼きそば		中華たまごスープ パンチビーンズ	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,た まご,大豆	むし中華めん,なたね油,ごま 油,かたくり粉,なたね油,し ゃがいも	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ水煮, りょくとうもやし,はくさい,こまつな,冷凍 ホールコーン,ねぎ	634 28.3
13 (月)	ゆかりごはん		はたはたのから揚げ きりたんぼ汁 白菜のおかか和え	牛乳,はたはた,鶏肉,豆 腐,おかか割り	七分つき米,白いりごま,小麦 粉,かたくり粉,なたね油,し らたき,きりたんぼ	しょうが,ごぼう,にんじん,まいたけ,ねぎ, こまつな,はくさい,りょくとうもやし	556 22.4
14 (火)	☆大根スパゲッティ		野菜とコーンのサラダ ブラウニー	牛乳,うす割り節,ツナレ トルト,絹ごし豆腐,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,三 温糖,なたね油,小麦粉,はち みつ,チョコチップ	だいこん,葉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅ うり,冷凍ホールコーン	648 25.1
15 (水)	ツナじゃがトースト		キャベツスープ にんじんサラダ	牛乳,ツナレトルト,ピザ チーズ,鶏肉	パン,じゃがいも,ノンエッグ マヨネーズ,なたね油,さつま いも,三温糖	玉葱,ほうれんそう,にんにく,しょうが,セ ロリー,にんじん,キャベツ,こまつな,みず な,ゆず	573 24.3
16 (木)	担々麺		海藻サラダ 豆腐ドーナツ	牛乳,鶏肉,赤みそ,白み そ,くわわかめ,冷凍カッ ト生わかめ,絹ごし豆腐	むし中華めん,なたね油,白ね りごま,白いりごま,ごま油, 三温糖,ホットケーキミック ス	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけの こ水煮,りょくとうもやし,干し椎茸,チンゲ ンツアイ,キャベツ,きゅうり	590 22.4
17 (金)	ごはん		魚のから揚げ薬味ソースがけ 切り干し大根の中華サラダ カレー肉豆腐	牛乳,モウカサメ,くわわ かめ,豚肉,豆腐,うす割 り節	七分つき米,小麦粉,かたくり 粉,なたね油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,切干し だいこん,はくさい,りょくとうもやし,玉 葱,ほんしめじ,ほうれんそう	680 32.1
20 (月)	ツナと野菜の混ぜごはん		鱈のごまみそ焼き 大根とたまごのそぼろ汁	牛乳,ツナレトルト,さわ ら,赤みそ,鶏肉,たまご, うす割り節	七分つき米,三温糖,白いりご ま,なたね油,板こんにゃく, かたくり粉,ごま油	ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,ほ うれんそう,にんにく,しょうが,だいこん, こまつな	616 30.8
21 (火)	☆かきたまうどん		ごまだれサラダ 照り焼きまん	牛乳,鶏肉,厚割り節,油 揚げ,たまご,冷凍カッ ト生わかめ	冷凍うどん,白いりごま,三温 糖,なたね油,小麦粉,上白糖	干し椎茸,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,こ まつな,キャベツ,りょくとうもやし,たけの こ水煮	590 27.3
22 (水)	二色サンド		ホワイトシチュー 豆サラダ	牛乳,鶏肉,生クリーム, 大豆	パン,マーガリン,なたね油,じ ゃがいも,小麦粉,有塩バター,三 温糖,白いりごま,白ねりごま	いちごジャム,玉葱,にんじん,だいこん,こ まつな,きゅうり,冷凍ホールコーン	601 21.8
27 (月)	☆ターメリックライス クリームソースかけ		オニオンドレッシングサラダ みかんシャーベット	牛乳,レンズまめ,鶏肉, 生クリーム	七分つき米,なたね油,有塩パ ター,小麦粉,三温糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,はくさい, フロコリー,キャベツ,にんじん,きゅ うり,冷凍ホールコーン,こまつな,みかん シャーベット	566 18.9
28 (火)	菜めし		肉じゃがコロック 五目汁	牛乳,豚肉,油揚げ,豆腐, うす割り節	七分つき米,白いりごま,じゃ がいも,しらたき,なたね油,三温 糖,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉, 板こんにゃく	だいこん,葉,玉葱,にんじん,ごぼう,だい こん,ほんしめじ,こまつな	600 21.5

※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。