



# 2がつのこんだて



令和6年2月  
小平市立小平第五小学校  
校長 松本 雅史

日	こんだて	のみのもの	おもなざいりょう			エネルギーたんばく質 625 kcal 25.0 g
			エネルギーのもとになる	からだの体をつくるもとになる	からだの体の調子を整えるもとになる	
1 木	あぶらふどん じゃがいも わかめの みそしる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら あぶらふん さんおんどう てんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とり かまぼこ たまご わかめ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ せとか	
2 金	いわしの かばやきどん うちまめじる おひたし	牛乳 	しちぶつきまい だんご おむぎこ あぶら さんおんどう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ うちまめ みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな ほうれんそう はくさい キャベツ にんじん	660 kcal 27 g
5 月	ゆかりごはん さわらの しおこうじやき さわにわん なのはないり おひたし	牛乳 	しちぶつきまい ごま あぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ わかめ	ゆかり ごぼう にんじん だいこん たけのこ エリンギ こまつな キャベツ ほうれんそう なばな	545 kcal 27.6 g
6 火	ぶたにくと まめもやし の ぶりからどん いしかりじる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい おむぎ さんおんどう あぶら しらすごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ どうふ みそ	たまねぎ だいずもやし ねぎ にんにく にんじん だいこん ホールコーン こまつな はるか	648 kcal 31 g
7 水	キムたくごはん ちゅうかふうたまごスープ くさわかめサラダ	牛乳 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも てんぶん ごまあぶら さんおんどう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご きわかめ	たくあん はくさいキムチ ねぎ たまねぎ ほうれんそう しめじ コーンクリーム きゅうり だいこん	554 kcal 20.2 g
8 木	マーボー豆腐どん やしししゃも さつまいもと はくさいの みそしる	牛乳 	しちぶつきまい おむぎ あぶら さんおんどう てんぶん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ ししゃも わかめ あぶらあげ	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ にんじん ねぎ たまねぎ じゃがいも だいこん こまつな はくさい	645 kcal 29.9 g
9 金	あげパン ポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ	牛乳 	パン あぶら グラニューどう じゃがいも さんおんどう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんにく セロリ ホールコーン たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレー こまつな キャベツ だいこん	589 kcal 23.3 g
13 火	むぎごはん まめあじの からあげ けんちんじる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい おむぎ こむぎこ だんご あぶら さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう まめあじ ぶたにく どうふ	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな ぼんかん	543 kcal 23 g
14 水	ポロネーゼ わかめサラダ こめこのブラウニー	牛乳 	スパゲッティ オリーブゆ さんおんどう あぶら こめこ じょうはくどう バター チョコチップ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	たまねぎ にんにく セロリ ダイズ トマトピューレー パセリ はくさい だいこん	692 kcal 24.7 g
15 木	ぼうさいびちくひんの きのこごはん きりぼしだいこんと ツナの いために めかぶと はくさいの みそしる くだもの	牛乳 	アルファかまい きのこごはん アルファかまい ひじきごはん あぶら さんおんどう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ こうやどろふめかぶわかめ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん はくさい だいこん こまつな ネーブル	538 kcal 19.7 g
16 金	くろごとうパン しろみぎかなのアクアパッツァ ほうれんそうの クリームシチュー	牛乳 	パン オリーブゆ あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう メルルーサ あさり とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ ダイズ トマト パセリ セロリ にんじん ほうれんそう	551 kcal 28 g
19 月	チャンポンめん やさしいレモンずかけ カステラ	牛乳 	ちゃんぽんめん あぶら てんぶん さんおんどう はちみつ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう いか えび あさり ぶたにく かまぼこ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし ほうれんそう レモン だいこん こまつな きゅうり	566 kcal 23.8 g
20 火	ぼうさいびちくひんの チキンソリア スープに くだもの	牛乳 	アルファかまい チキンライス あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ いちご	578 kcal 24 g
21 水	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら こめこ はちみつ さんおんどう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ しめじ トマトピューレー だいこん にんじん キャベツ ホールコーン デコポン	631 kcal 20.5 g
22 木	ハムチーズトースト とりにく やさいのフォー フライドポテト	牛乳 	パン あぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	にんにく セロリ たまねぎ にんじん だいこん じゃがいも みずな レモン	534 kcal 22.6 g
26 月	たきこみごはん とりにくの しょうがやき だいこんと なまあげの みそしる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら ごんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまあげ みそ	にんじん ごぼう しょうが だいこん たまねぎ しめじ こまつな きよみオレソ	579 kcal 27 g
27 火	わかめごはん さばのみそやき かきたまじる にびたし	牛乳 	しちぶつきまい ごま さんおんどう てんぶん	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さば みそ あぶらあげ なた たまご わかめ ちりめんじゃこ	しょうが ねぎ だいこん しめじ こまつな はくさい キャベツ にんじん	589 kcal 30 g
28 水	ごはん しせんどろふ しおだれキャベツ くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんどう ごまあぶら てんぶん ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほしいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いずのはる	570 kcal 22.3 g
29 木	メキシカンライス はたてのバターじょうゆやき ポトフ くだもの	牛乳 	しちぶつきまい オリーブゆ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー はたて ベーコン とりにく	たまねぎ ホールコーン にんにく セロリ にんじん だいこん パセリ いちご	577 kcal 27 g

※食料などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんばく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。