



2月 予定献立表

令和7年 2月
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩

令和6年度

日 曜	献 立 名		材 料 名			エネルギー (kcal) (1人1日により算出)	
	主 食	おかずなど	飲 物	おもに血や肉になる食品	おもに働く力になる食品	おもに体の調子を整える食品	
3月	節分の献立です いわしのかば焼き 豆ごはん	鬼のこんにゃくサラダ けんちん汁 くだもの	牛乳	牛乳,大豆,いわし,く きわかめ,かまぼこ, 豚肉,豆腐	七分つき米,かたくり粉,油,三 温糖,サラダこんにゃく,さと いも,こんにゃく,ごま油	しょうが,キャベツ,きゅうり, ごぼう,だいこん,にんじん,長 ねぎ,干しいたけ,こまつな, みかん	619kcal
4火	ツナコーントースト	花野菜サラダ ミネストローネスープ りんごゼリー	牛乳	牛乳,ツナ,チーズ,ひ よこめ,白いんげ ん豆,ベーコン,寒天	食パン,油,三温糖,じゃがいも, バター,白砂糖	玉ねぎ,ホールコーン,キャベ ツ,にんじん,ブロッコリー,カ リフラワー,ロマネスコ,セロ リー,にんにく,トマト缶,りん ごジュース	593kcal
5水	ゆかりごはん	ポテトコロッケ ごま和え みそ汁	発酵乳	発酵乳,豚ひき肉,ひ よこめ,たまご,豆 腐,白みそ,赤みそ	七分つき米,白ごま,じゃがい も,油,乾燥マッシュポテト,小 麦粉,パン粉,ねりごま,三温糖	ゆかり粉,にんじん,玉ねぎ,ほ うれんそう,だいこん,こまつ な,はくさい,長ねぎ	587kcal
6木	バターライスの えびソースかけ	コールスローサラダ フルーツ白玉ポンチ	牛乳	牛乳,鶏肉,むきえび, 調理用牛乳,生ク リーム,豆腐	七分つき米,バター,油,小麦粉, 三温糖,白玉粉,白砂糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュ ルーム,ブロッコリー,にんじ ん,キャベツ,きゅうり,ホール コーン,りんご缶,みかん缶,黄 桃缶,レモン	635kcal
7金	タンタンメン	海鮮しゅうまい かぶの中華サラダ くだもの	牛乳	牛乳,豚ひき肉,赤み そ,白みそ,むきえび, 鶏ひき肉,干し貝柱	中華めん,油,ねりごま,白ごま, ごま油,ラー油,三温糖,かたくり 粉,しゅうまいの皮	にんにく,しょうが,長ねぎ,にん じん,もやし,たけのこ,干しい たけ,チンゲンツァイ,玉ねぎ,れ んこん,かぶ,かぶ葉,きゅうり, ホールコーン,みかん	637kcal
12水	きびおこわ	擬製豆腐 小平うどんの海藻サラダ 五目汁	牛乳	牛乳,黒豆,豆腐,豚ひ き肉,ひじき,たまご, 乾燥海藻ミックス, 油揚げ	七分つき米,もちきび,三温糖, 油,かたくり粉,こんにゃく, じゃがいも	にんじん,長ねぎ,うど,もやし, キャベツ,きゅうり,梅干し,ご ぼう,だいこん,ほんしめじ,こ まつな	594kcal
13木	麻婆豆腐丼	豆あじのからあげ 春雨サラダ くだもの	牛乳	牛乳,豆腐,大豆,豚ひ き肉,赤みそ,テンメ ンジャン,豆あじ,ハ ム	七分つき米,おおむぎ,油,三温 糖,かたくり粉,ごま油,はるさ め	にんにく,しょうが,たけのこ, 干しいたけ,にんじん,長ね ぎ,にら,キャベツ,きゅうり,み かん	627kcal
14金	バレンタインの献立です スパゲティ ペスカトーレ	ハートのサラダ 米粉のブラウニー	牛乳	牛乳,いか,むきえび, ぼたて貝柱,粉チー ズ,たまご,調理用牛 乳	スパゲッティ,オリーブ油,油, 三温糖,バター,小麦粉,米粉,コ コア,白砂糖,マーメレード,粉 砂糖	にんじん,玉ねぎ,にんにく, マッシュルーム,パセリ,キャ ベツ,きゅうり,ブロッコリー, ホールコーン,干しぶどう	626kcal
17月	食品ロスを減らす献立です ごはん エコにんじんふりかけ	ぶり大根 沢煮椀 パイナップルフラン	牛乳	牛乳,昆布,ぶり,豚 肉,たまご,生クリ ーム,調理用牛乳	七分つき米,三温糖,白ごま,か たくり粉,油,こんにゃく,あん ずジャム,白砂糖	にんじんの皮,しょうが,だい こん,にんじん,いんげん,ごぼ う,干しいたけ,糸みつば,バ イン缶	656kcal
18火	たきこみごはん	和風ハンバーグ わかめポテト みそ汁	牛乳	牛乳,油揚げ,豚ひき 肉,豆腐,たまご,炊き こみわかめ,赤みそ, 白みそ	七分つき米,こんにゃく,油,バ ター,パン粉,三温糖,かたくり 粉,じゃがいも	にんじん,ごぼう,干しいた け,いんげん,玉ねぎ,えのきた け,だいこん,こまつな,長ねぎ	606kcal
19水	いちごの 手作りメロンパン	チリ・コン・カン カラフルサラダ くだもの	牛乳	牛乳,たまご,ベー コン,豚ひき肉,大豆	丸パン,バター,三温糖,小麦粉, 全粒粉,いちごジャム,グラ ニュー糖,じゃがいも,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん, ピーマン,セロリー,マッシュ ルーム,トマト缶,キャベツ,赤 ピーマン,もやし,きゅうり, ホールコーン,みかん	620kcal
20木	ごはん	キムチ入り肉豆腐 こんにゃくサラダ スイートポテト	牛乳	牛乳,豚肉,豆腐,く きわかめ,たまご,調理 用牛乳,生クリーム	七分つき米,油,しらたき,三温 糖,かたくり粉,サラダこんに ゃく,さつまいも,白砂糖,バ ター	にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,にん じん,ほんしめじ,はくさい,こ まつな,白菜キムチ,キャベツ, きゅうり	638kcal
21金	食品ロスを減らす献立です あんかけチャーハン	えびロール揚げ エコおろしドレッシングサラダ くだもの	牛乳	牛乳,焼き豚,豚肉,干 し貝柱,うずら卵,え びちくわ	七分つき米,油,かたくり粉,こ ま油,春巻きの皮,小麦粉,三温 糖	長ねぎ,しょうが,干しいた け,にんじん,たけのこ,だい こん,チンゲンツァイ,いんげん, キャベツ,きゅうり,だいこん, みかん	632kcal
25火	卵とじうどん	いかの竜田揚げ おひたし チーズケーキ	牛乳	牛乳,鶏肉,かまぼこ, 油揚げ,たまご,いか, かつおぶし,クリーム チーズ,プレーンヨー グルト,調理用牛乳	うどん,油,かたくり粉,ケーキ ミックス,バター,白砂糖	にんじん,えのきたけ,干しい たけ,長ねぎ,ほうれんそう, しょうが,はくさい,もやし	610kcal
26水	えびピラフ	鮭のカレーニエル マセドアンサラダ ABCスープ	牛乳	牛乳,むきえび,さけ, ハム,ベーコン	七分つき米,バター,油,小麦粉, じゃがいも,三温糖,マカロニ	にんじん,玉ねぎ,マッシュ ルーム,いんげん,きゅうり, ホールコーン,セロリー,キャ ベツ,パセリ	608kcal
27木	豚丼	わかさぎの和風マリネ かぼちゃの煮物 くだもの	牛乳	牛乳,豚肉,わかさぎ	七分つき米,油,しらたき,三温 糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,も やし,干しいたけ,あさつき, かぼちゃ,いちご	635kcal
28金	チーズトースト	肉団子のクリームシチュ ー ドレッシングサラダ くだもの	牛乳	牛乳,ハム,チーズ,鶏 ひき肉,ベーコン,生 クリーム,調理用牛 乳,スキムミルク	食パン,かたくり粉,じゃがい も,油,小麦粉,バター,三温糖	パセリ,しょうが,セロリー,に んじん,玉ねぎ,マッシュル ーム,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,もやし,みかん	624kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。