



2月 予定献立表



令和4年度

小金井市立小金井第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1水	イエローライス	○	ホワイトチャウダー かんきつ	牛乳,鶏肉,クリーム	米,なたね油,じゃがいも 小麦粉,有塩バター	あんずジャム,玉葱,にんじん パセリ,マッシュルーム しょうが,ねぎ,セロリー かんきつ	637 kcal 20.8 g
2木	★節分献立★ どんどろけめし	○	いわしのつみれ汁 まめ 豆じゃこ	牛乳,木綿豆腐,いわし 鶏肉,赤みそ,大豆,かえり煮干	米,なたね油,三温糖 かたくり粉,板こんにゃく さつまいも,白いりごま	にんじん,ごぼう さやいんげん,しょうが ねぎ,だいこん,こまつな	645 kcal 26.6 g
3金	★立春献立★ 菜めし	○	さわらの西京焼き うどのきんぴら すまし汁	牛乳,さわら,西京みそ 白みそ,豚肉 かまぼこ,木綿豆腐	米,三温糖,なたね油 糸こんにゃく,白いりごま	大根葉,しょうが,うど にんじん,とうがらし ねぎ,こまつな	598 kcal 27.7 g
6月	豆腐の五目煮丼	○	カレーポテト いちご	牛乳,木綿豆腐 豚肉,えび,大豆	米,なたね油,ごま油 かたくり粉,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん はくさい,チンゲンツアイ 干し椎茸,いちご	670 kcal 25.4 g
7火	★リクエストサラダNo.1★ 小金井はちみつトースト	○	ポークビーンズ さつまいものバリバリサラダ	牛乳,豚肉,大豆	食パン,マーガリン はちみつ,なたね油 じゃがいも,ワンタンの皮 さつまいも	セロリー,玉葱,にんじん トマト缶詰,パセリ,きゅうり	640 kcal 21.4 g
8水	こうやめし	○	はまちの塩麴焼き ゆず香和え みそ汁 味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ 凍り豆腐,はまち,わかめ 赤みそ,白みそ	米,三温糖 なたね油,じゃがいも	にんじん,こまつな はくさい,ゆず,玉葱	654 kcal 29.2 g
9木	ごはん	○	ホイコーロー 中華スープ	牛乳,豚肉 テンメンジャン,鶏肉	米,なたね油,ごま油 かたくり粉,じゃがいも	キャベツ,にんじん 青ピーマン,にんにく しょうが,もやし 玉葱,こまつな	629 kcal 21.6 g
10金	★はしの日★ ごはん	○	にくどうふ 肉豆腐 みそ汁 味噌汁	牛乳,豚肉,焼き豆腐 赤みそ,白みそ	米,糸こんにゃく なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,ねぎ だいこん,こまつな	602 kcal 25.4 g
13月	キムタクごはん	○	にくだんご 肉団子スープ のり塩大豆	牛乳,豚肉,ベーコン 大豆,あおのり	米,なたね油 かたくり粉,はるさめ	はくさいキムチ,たくあん しょうが,にんじん,はくさい ほうれんそう,ねぎ,干し椎茸	644 kcal 26.5 g
14火	★バレンタイン献立★ スパゲティアラビアータ	○	イタリアンサラダ 手作りチョコレートケーキ	牛乳,ベーコン ウィンナー,たまご	スパゲッティ,オリーブ油 上白糖,なたね油 グラニュー糖,有塩バター 小麦粉,チョコレート,粉糖	にんにく,玉葱,青ピーマン マッシュルーム,キャベツ にんじん,とうもろこし さやいんげん	645 kcal 21.2 g
15水	ゆかりごはん	○	さかな 魚のにんにくみそ焼き やさい 野菜炒め よしのじ 吉野汁	牛乳,さけ,赤みそ,豚肉 焼き竹輪,油揚げ	米,三温糖,ごま油 白いりごま,なたね油 板こんにゃく,さといも かたくり粉	ゆかり粉,にんにく,ねぎ とうがらし,キャベツ,にんじん もやし,はくさい,こまつな	621 kcal 27.4 g
16木	はいが 胚芽ごはん	○	いかのチリソース はるさめ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳,いか わかめ,鶏肉	米,はいが米,かたくり粉 なたね油,上白糖 はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ キャベツ,にんじん もやし,さやいんげん	584 kcal 25.9 g
17金	チリビーンズライス	○	さいころサラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆	米,なたね油,三温糖 じゃがいも,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー 玉葱,にんじん,マッシュルーム トマト缶,とうもろこし さやいんげん,りんご	673 kcal 22.5 g
20月	ごはん	○	ししゃものピリから揚げ いそか 磯香和え とんじる 豚汁	牛乳,ししゃも,刻みのり 豚肉,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,かたくり粉 なたね油,上白糖 じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,にんにく,こまつな キャベツ,もやし,ふなしめじ ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	594 kcal 24.2 g
21火	たにんどん 他人丼	○	たぬき汁 かんきつ	牛乳,豚肉,たまご 白みそ,赤みそ	米,なたね油,かたくり粉 三温糖,板こんにゃく じゃがいも	玉葱,糸みつば,にんじん だいこん,ごぼう,ねぎ,かんきつ	653 kcal 25.1 g
22水	★北海道の郷土料理★ まきごはん	○	のりの佃煮 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	牛乳,刻みのり,さけ 白みそ,油揚げ	米,おおむぎ,三温糖 なたね油,有塩バター ごま油,さといも,かたくり粉	キャベツ,もやし,にんじん 玉葱,ねぎ,青ピーマン だいこん,ごぼう,こまつな	565 kcal 26.2 g
24金	ちゅうかうた 中華風炊き込みごはん	○	キムチ春巻 たまごスープ	牛乳,焼き豚,豚肉 鶏肉,木綿豆腐,たまご	米,もち米,三温糖,ごま油 はるさめ,春巻きの皮 小麦粉,なたね油,かたくり粉	にんじん,たけのこ,干し椎茸 しょうが,にんにく,ねぎ にら,はくさいキムチ キャベツ,もやし,ほうれんそう,玉葱	643 kcal 24.9 g
27月	カレーライス	○	フルーツポンチ	牛乳,豚肉,寒天缶	米,じゃがいも,なたね油 小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,にんにく しょうが,セロリー,みかん缶 ぶどう缶,パイ缶,もも缶 りんごジュース	699 kcal 18.1 g
28火	はいが 胚芽ごはん	○	かんこくふう 韓国風肉じゃが ほうれん草とたまごのスープ かんきつ	牛乳,豚肉,コチュジャン 鶏肉,木綿豆腐,たまご	米,はいが米,三温糖 なたね油,じゃがいも 白すりごま,白いりごま ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん 玉葱,たけのこ,葉ねぎ ほうれんそう,ふなしめじ かんきつ	679 kcal 26.5 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。