



# 2月 予定献立表



令和5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 木	キムタクごはん	○	ワンタンスープ ぐりとぐらのかすてら	牛乳,豚肉,ベーコン,たまご	米,なたね油,ワンタン ごま油,小麦粉,有塩バター 上白糖,はちみつ	はくさい,キムチ,たくあん にんじん,もやし,玉葱,ねぎ チンゲンツァイ,しょうが	737 kcal 22.7 g
2 金	<b>せつぶんだて</b> <b>★節分献立★</b> いわしの蒲焼丼	○	うち豆汁 いちご	牛乳,いわし,打ち豆 油揚げ,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉 なたね油,三温糖	しょうが,だいこん,にんじん ごぼう,ねぎ,こまつな,いちご	618 kcal 24.5 g
5 月	<b>りっしゅんこんだて</b> <b>★立春献立★</b> 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,ねぎ,こまつな	598 kcal 27.7 g
6 火	こがねい 小金井はちみつトースト	○	ポークビーンズ コーンと野菜のサラダ	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,上白糖	セロリー,玉葱,にんじん トマト缶詰,パセリ,キャベツ とうもろこし,きゅうり さやいんげん	579 kcal 21.5 g
7 水	シーフードカレーライス	○	フルーツポンチ	牛乳,えび,いか	米,なたね油,小麦粉 有塩バター,はちみつ はちみつレモンカットゼリー	玉葱,にんじん,マッシュルーム にんにく,セロリー,みかん缶 パイ缶詰,もも缶詰 りんごジュース	673 kcal 21.4 g
8 木	<b>ほっかいどう きょうどりょうり</b> <b>★北海道の郷土料理★</b> 美唄のとりめし	○	いしかり 石狩汁 とうにゅう 豆乳ゼリーきなこ黒蜜かけ	牛乳,鶏肉,さけ,木綿豆腐 白みそ,赤みそ,きな粉	米,おおむぎ,なたね油 三温糖,じゃがいも 無塩バター,上白糖 黒砂糖,豆乳ゼリー	しょうが,玉葱,にんじん だいこん,ねぎ	630 kcal 25.2 g
9 金	わかめごはん	○	さかな ころみ 魚の香味ソース はるさめ 春雨サラダ あおな 青菜とわかめのスープ	牛乳,わかめ,さけ 豚肉,わかめ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,ごま油 はるさめ,上白糖	ねぎ,にんにく,しょうが キャベツ,にんじん,もやし さやいんげん,たけのこ 干し椎茸,こまつな	597 kcal 26.4 g
13 火	あんかけ焼きそば	○	パンチビーンズ いちご	牛乳,豚肉,ほたて貝柱 えび,大豆	蒸し中華めん,なたね油 かたくり粉,ごま油	たけのこ,はくさい,干し椎茸 にんじん,玉葱,もやし こまつな,しょうが,いちご	611 kcal 28.3 g
14 水	<b>こんだて</b> <b>★バレンタイン献立★</b> スパゲティアラピータ	○	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 アスパラガス	644 kcal 21.3 g
15 木	げんまい 玄米ごはん	○	にくどうふ 肉豆腐 みそしる 味噌汁 かんきつ	牛乳,豚肉,焼き豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,玄米,糸こんにゃく なたね油,三温糖	にんじん,玉葱,ねぎ キャベツ,こまつな,かんきつ	641 kcal 27.2 g
16 金	<b>ならけん きょうどりょうり</b> <b>★奈良県の郷土料理★</b> はいが 胚芽ごはん	○	さかな 魚のにんにくみそ焼き じゃがいものピリ辛炒め よし の 吉野汁	牛乳,さば,赤みそ 焼き竹輪,油揚げ	米,胚芽米,三温糖,ごま油 白いりごま,板こんにゃく じゃがいも,なたね油 さといも,かたくり粉	にんにく,ねぎ,にんじん しょうが,さやいんげん はくさい,こまつな	624 kcal 25.6 g
19 月	ゆかりごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ごまあえ えど 江戸こがね汁	牛乳,ししゃも,あおのり 鶏肉,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,白すりごま 三温糖,なたね油	ゆかり粉,ほうれんそう もやし,にんじん,だいこん ごぼう,はくさい,こまつな	619 kcal 24.5 g
20 火	<b>あきたけん きょうどりょうり</b> <b>★秋田県の郷土料理★</b> はいが 胚芽ごはん	○	とり 鶏肉のしょうが焼き チンゲン菜ナムル だまこ汁	牛乳,鶏肉	米,胚芽米,なたね油,三温糖 ごま油,白いりごま たまこもち,糸こんにゃく	しょうが,にんじん,もやし チンゲンツァイ,ごぼう だいこん,ねぎ,ぶなしめじ こまつな	596 kcal 23.0 g
21 水	たにんどん 他人丼	○	ちゃんこ汁 いちご	牛乳,豚肉,たまご 鶏肉,油揚げ,つみれ	米,なたね油,かたくり粉 三温糖,板こんにゃく	玉葱,糸みつば,にんじん キャベツ,ぶなしめじ だいこん,いちご	663 kcal 28.5 g
22 木	ちゅうかふう 中華風たきこみごはん	○	キムチ春巻き 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,ら はくさい,キムチ,キャベツ もやし,ほうれんそう,玉葱	645 kcal 24.9 g
26 月	<b>ほっかいどう きょうどりょうり</b> <b>★北海道の郷土料理★</b> はいが 胚芽ごはん	○	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,胚芽米,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	572 kcal 26.5 g
27 火	とうふ 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,チンゲンツァイ 干し椎茸,いちご	677 kcal 25.5 g
28 水	ほたてごはん	○	さかな 魚の塩こうじ焼き ゆず香和え みそしる 味噌汁	牛乳,ほたて貝柱,油揚げ はまち,木綿豆腐,わかめ 赤みそ,白みそ	米,なたね油,三温糖 じゃがいも	にんじん,ほうれんそう はくさい,ゆず	601 kcal 31.1 g
29 木	<b>あいちけん きょうどりょうり</b> <b>★愛知県の郷土料理★</b> みそ 味噌カツ丼	○	きのこけんちん汁 かんきつ	牛乳,豚肉,八丁みそ 豚肉,木綿豆腐	米,小麦粉,パン粉,なたね油 三温糖,かたくり粉,板こんにゃく	キャベツ,えのきだけ 生しいたけ,ぶなしめじ だいこん,にんじん,ねぎ こまつな,かんきつ	678 kcal 29.0 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。