



2月 予定献立表



令和7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
2月	げんまい 玄米ごはん	○	にくどうふ 肉豆腐 みそしる 味噌汁	牛乳,豚肉,焼き豆腐 赤みそ,白みそ	米,もち玄米,糸こんにゃく なたね油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,ねぎ だいこん,こまつな	599 kcal 25.5 g
3火	せつぶんこんだて ★節分献立★ かばやきどん いわしの蒲焼丼	○	うまめ 打ち豆汁 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,さといも	しょうが,にんじん だいこん,ごぼう ねぎ,いちご	651 kcal 25.6 g
4水	★リクエストサラダNo.1★ ハヤシライス	○	じゃがいものパリパリサラダ	牛乳,豚肉,クリーム	米,小麦粉,有塩バター なたね油,じゃがいも 上白糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,グリーンピース セロリー,にんにく,トマト キャベツ,とうもろこし	714 kcal 20.4 g
5木	げんまい 玄米ごはん	○	いかと大豆のチリソース にらともやしのみナムル チンゲン菜のスープ	牛乳,いか,大豆 鶏肉,たまご	米,もち玄米,かたくり粉 なたね油,上白糖,三温糖 ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ もやし,にら,にんじん チンゲンツァイ	587 kcal 25.9 g
6金	むぎ 麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 みそしる 味噌汁 デコボン	牛乳,鶏肉,木綿豆腐 油揚げ,わかめ 赤みそ,白みそ	米,大麦,じゃがいも 糸こんにゃく,なたね油 三温糖,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸 さやいんげん,ねぎ,デコボン	642 kcal 22.2 g
9月	どくしゅうかん ★読書週間メニュー★ こがねい 小金井はちみつトースト	○	こども食堂のクリームシチュー しほく フレンチサラダ	牛乳,鶏肉,ピザチーズ クリーム	食パン,マーガリン,はちみつ じゃがいも,小麦粉 有塩バター,なたね油,上白糖	玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,ブロッコリー キャベツ,きゅうり とうもろこし	656 kcal 21.1 g
10火	どくしゅうかん ★読書週間メニュー★ あんかけうどん	○	カッパのピリ辛きゅうり まっちゃむ 抹茶蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご	冷凍うどん,なたね油 かたくり粉,ごま油,小麦粉 上白糖,有塩バター,あずき甘納豆	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸 ぶなしめじ,だいこん はくさい,こまつな ねぎ,きゅうり	633 kcal 20.6 g
12木	ほっかいどう きょうどりより ★北海道の郷土料理★ げんまい 玄米ごはん	○	のりの佃煮 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き おおひら 大平	牛乳,刻みのり,鮭,白みそ 木綿豆腐,焼き竹輪	米,もち玄米,三温糖 なたね油,有塩バター	キャベツ,もやし,にんじん 玉ねぎ,ねぎ,青ピーマン えのきだけ,ほうれんそう	578 kcal 30.5 g
13金	★バレンタイン献立★ ★リクエストスープNo.1★ スパゲティナポリタン	○	ABCスープ チョコブラウニー	牛乳,豚肉,ウィンナー 粉チーズ,ベーコン たまご,クリーム	スパゲッティ,なたね油 有塩バター,ABCマカロニ 小麦粉,ミルクチョコレート 上白糖,チョコチップ	にんにく,玉ねぎ,にんじん 青ピーマン,マッシュルーム セロリー,パセリ	745 kcal 25.1 g
16月	わかめごはん	○	ししゃもの磯揚げ もやし炒め せんべい汁	牛乳,炊き込みわかめ ししゃも,あおのり 豚肉,鶏肉	米,小麦粉,なたね油 おつゆせんべい	もやし,にんじん,ごぼう だいこん,干し椎茸 ぶなしめじ,こまつな,ねぎ	603 kcal 25.7 g
17火	にいがたけん きょうどりより ★新潟県の郷土料理★ ごはん	○	タレカツ やさしいた 野菜炒め スキー汁	牛乳,鶏肉,豚肉 木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉,なたね油 三温糖,さつまいも 糸こんにゃく	キャベツ,にんじん もやし,だいこん,ごぼう しいたけ,ねぎ	730 kcal 27.4 g
18水	ならけん きょうどりより ★奈良県の郷土料理★ むぎ 麦ごはん	○	さかな 魚のにんにくみそ焼き じゃがいものピリ辛炒め よしのじり 吉野汁	牛乳,さば,赤みそ 焼き竹輪,油揚げ	米,大麦,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	656 kcal 26.0 g
19木	きょうとふ きょうどりより ★京都府の郷土料理★ きぬがさどん 衣笠丼	○	いも汁 いちご	牛乳,油揚げ,たまご 鶏肉,白みそ,赤みそ	米,三温糖,かたくり粉 さつまいも,板こんにゃく なたね油	葉ねぎ,ごぼう,にんじん だいこん,こまつな ぶなしめじ,いちご	671 kcal 26.1 g
20金	どくしゅうかん ★読書週間メニュー★ おばけのソッチのラーメン	○	キムチ春巻 デコボン	牛乳,豚肉,うすら卵 なると,わかめ	蒸し中華めん,ごま油 三温糖,はるさめ,かたくり粉 春巻きの皮,小麦粉,なたね油	にんにく,しょうが,はくさい にんじん,たけのこ チンゲンツァイ,ねぎ,たけのこ にら,はくさいキムチ,キャベツ もやし,デコボン	646 kcal 24.9 g
24火	ほたてごはん	○	さばの塩こうじ焼き ごま和え みそしる 味噌汁	牛乳,ほたてがい,油揚げ 刻みのり,さば,赤みそ,白みそ	米,なたね油,三温糖 白すりごま,じゃがいも	にんじん,もやし,ほうれんそう キャベツ,玉ねぎ	622 kcal 30.5 g
25水	カレーピラフ	○	冬野菜のスープ キャラメルポテト	牛乳,ベーコン,鶏肉 豚肉,大豆	米,大麦,なたね油,さつまいも かたくり粉,上白糖,有塩バター	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし グリーンピース,セロリー しょうが,はくさい ぶなしめじ,こまつな	665 kcal 19.9 g
26木	かじょうどうふどん 家常豆腐丼	○	ちゅうか 中華コーンスープ デコボン	牛乳,生揚げ,豚肉,赤みそ 鶏肉,たまご	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,たけのこ キャベツ,ねぎ,干し椎茸 にんにく,しょうが とうもろこし缶,ほうれんそう デコボン	651 kcal 25.8 g
27金	ゆかりごはん	○	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,鮭,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	ゆかり粉,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	574 kcal 25.2 g

※食材料の都合により、献立を変更をする場合があります。