

# 2月の予定献立表

令和7年度目黒区立原町小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 脂質
2月	ひじきご飯	干ひじき(アサヒ缶、乾)、油揚げ	精白米、おおむぎ(押麦)、砂糖	にんじん、さやいんげん	570 kcal
	たまごスープ	たまご	でん粉	キャベツ、玉葱、えのきたけ、糸みつば	26.2 g
	タンドリーチキン	鶏肉もも(皮付)、プレーンヨーグルト		にんにく、しょうが	2.2 g
	切干大根の甘酢和え、牛乳		砂糖、白ごま	切干しだいこん、にんじん、きゅうり	20.5 g
3火	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		569 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐	なたね油、さといも、板こんにやく(黒)	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	25.5 g
	いわしのつみれハンバーグ	いわし(すり身)、たまご、赤みそ	ながいも、でん粉、ごま油	長ねぎ、しそ葉、しょうが	2.2 g
	のり塩大豆、牛乳	大豆(国産、乾)、あおのり	でん粉、なたね油(揚油)		19.8 g
4水	ツナトースト	まぐろ缶詰(水煮7レウイ)、シュレッドチーズ	無塩食パン、マヨネーズ(卵黄型)、オリーブ油	玉葱、パセリ	571 kcal
	豆乳野菜スープ	鶏肉むね(皮なし)、調製豆乳	なたね油、じゃがいも	はくさい、にんじん、しめじ、こまつな	26.9 g
	イタリアンサラダ		ショートパスタ(ペンネ)、オリーブ油	きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン缶、玉葱、レモン(汁)、バジル	2.3 g
	果物(みかん)、牛乳			みかん(普通)	21.6 g
5木	さつまいもご飯		精白米、おおむぎ(押麦)、さつまいも、黒ごま		562 kcal
	味噌汁	赤みそ、白みそ、油揚げ	じゃがいも	はくさい、玉葱、にんじん、こまつな	25.1 g
	魚のごま漬け焼き	めばる	なたね油、砂糖、白ごま(すり)		2.3 g
	かぶの甘酢漬、牛乳		砂糖	かぶ	17.1 g
6金	ハヤシライス	豚肩ロース(赤肉)	精白米、おおむぎ(押麦)、なたね油、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム	608 kcal
	コールスローサラダ		砂糖、なたね油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶	24.5 g
	果物(オレンジ)			ネーブル	2.4 g
	牛乳				18.9 g
9月	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		624 kcal
	ABCスープ	ウィンナー、ひよこまめ(乾)	なたね油、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、オリーブ油	玉葱、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、パセリ	29.2 g
	魚の香草パン粉焼き	あじ(開き)、粉チーズ(パルメザン)	パン粉(生)、パン粉(乾燥)、オリーブ油	にんにく、パセリ	2.2 g
	ハードレツシグサラダ、牛乳		はちみつ、オリーブ油	ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、レモン(汁)	19.9 g
10火	卵とじうどん	豚ひき肉、凍り豆腐、たまご	冷凍うどん、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな	607 kcal
	鶏肉と根菜の甘辛炒め	鶏肉もも(皮なし)	なたね油、さつまいも、砂糖、黒ごま	にんじん、れんこん、ごぼう、さやいんげん	30.1 g
	果物(いよかん)			いよかん	1.8 g
	牛乳				19.2 g
12木	胚芽パン		胚芽パン		620 kcal
	豚肉と白菜のミルク煮	豚ロース(赤肉)、牛乳	なたね油、じゃがいも	はくさい、玉葱、にんじん、パセリ	26.8 g
	かぼちゃコロッケ	豚ひき肉、たまご	なたね油、砂糖、薄力粉、パン粉(乾燥)、なたね油(揚油)	玉葱、西洋かぼちゃ	2.3 g
	牛乳				23.9 g
13金	シーフードピラフ	いか(生)、むきえび(養殖)、まぐろ缶詰(水煮7レウイ)	精白米、バター、なたね油	にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	693 kcal
	ミネストローネ	ベーコン	なたね油、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	にんにく、キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー、ホールトマト(缶)、パセリ	23.0 g
	チョコブラウニー	たまご、牛乳、ネッパクリーム(乳脂肪)	米粉、砂糖、バター、グラニュー糖	いちご	2.2 g
	牛乳				27.8 g
16月	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		596 kcal
	韓国風肉じゃが	豚肩ロース(脂肪なし)	ごま油、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、にら	24.5 g
	三色ナムル		白ごま、ごま油	だいずもやし、ほうれんそう、にんじん	2.3 g
	牛乳				19.1 g
17火	ゆかりご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		570 kcal
	かき玉汁	たまご、絹ごし豆腐	でん粉、白ごま、ごま油	玉葱、糸みつば	22.9 g
	焼きししゃも	からふとししゃも(生干し)			2.2 g
	さつまいものココロが牛乳	ひよこまめ(乾)	さつまいも、砂糖、なたね油	きゅうり、にんじん、ホールコーン缶	18.1 g
18	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		618 kcal
	味噌汁	生揚げ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉葱、だいこん、キャベツ	25.9 g

水	鶏のから揚げねぎソース	鶏肉もも(皮付)	でん粉,なたね油(揚げ油),ごま油,砂糖	しょうが,長ねぎ	2.1 g
	青菜の和え物,牛乳	かつお糸削り	砂糖	こまつな,ブラックマツペもやし	24.1 g
19 木	ツナトマトスパゲティ	まぐろ缶詰(油漬フレーク),粉チーズ(パルメザン)	オリーブ油,スパゲティ,砂糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ホールトマト(缶),トマト,パセリ	565 kcal
	キャベツのごまドレッシングソース		砂糖,白ごま(すり),ごま油	キャベツ,きゅうり	24.1 g
	果物(りんご)			りんご(皮つき,生)	2.3 g
	牛乳				19.0 g
20 金	豚すきやき丼	豚肉(もも),焼き豆腐	精白米,おおむぎ(押麦),なたね油,つきこんにやく(黒),砂糖	はくさい,玉葱,にんじん	577 kcal
	味噌汁	赤みそ,白みそ,油揚げ		だいこん,こまつな,長ねぎ	25.6 g
	ピリ辛きゅうり		ごま油,砂糖,白ごま	きゅうり	2.3 g
	果物(みかん),牛乳			みかん(普通)	18.1 g
21 土	ご飯		精白米,おおむぎ(押麦)		638 kcal
	サーモンフライ	生鮭,たまご	薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),なたね油(揚げ油)	レモン	32.8 g
	豆腐とひき肉のとりみスープ	鶏ひき肉,木綿豆腐	でん粉	しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ,にら	2.2 g
	牛乳				22.0 g
25 水	ミルクパン		無塩パン		589 kcal
	ポークチャップ	豚ロース(脂肪なし)	でん粉,なたね油,砂糖	にんにく,玉葱,しめじ,パセリ	28.8 g
	スパゲティサラダ	ロースハム,たまご	スパゲティ,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,きゅうり	2.2 g
	牛乳				22.7 g
26 木	ご飯		精白米,おおむぎ(押麦)		599 kcal
	わかめスープ	木綿豆腐,生わかめ	白ごま,ごま油	玉葱,にんじん,長ねぎ	25.7 g
	魚の味噌マヨネーズ焼き	さわら,赤みそ	マヨネーズ(卵黄型)	玉葱,にんじん,ピーマン,レモン(汁)	2.4 g
	大根サラダ,牛乳	干ひじき(ステンル釜,乾),かつお糸削り	砂糖,なたね油	だいこん,ホールコーン缶	24.7 g
27 金	キムチチャーハン	たまご,焼き豚	精白米,おおむぎ(押麦),なたね油,ごま油	にんじん,はくさい(キムチ漬け),長ねぎ,ピーマン	610 kcal
	菜の花と春雨のスープ	豚ロース(脂肪なし)	緑豆はるさめ,ごま油	しょうが,たけのこ(ゆで),にんじん,ホールコーン缶,和種なばな	23.4 g
	いちご入りミルクゼリー	寒天,牛乳,生クリーム(乳)	砂糖	いちご	2.4 g
	牛乳				21.9 g