

令和4年度（5年） 2月献立表

大田区立中萩中小学校
校長 石川貴美子
栄養士 長嶋紀久子

目標 よくかんで食べよう

日	献立名	牛乳	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	その他	栄養価	
							カロリー Kcal	たんぱく質 g
1 水	チーズドック		ウインナー、ピザ用チーズ	コッペパン、砂糖		トマトケチャップ、中濃ソース	643	24.6
	コーンスープ	○	鶏肉、鳥がら、牛乳	油、砂糖、米粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、クリームコーン(缶)、パセリ	酒、水、塩、こしょう		
	レモン風味サラダ			油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり、きゃべつ、レモン汁	油、ごま油、酢、しょうゆ、こしょう、塩、粉辛子		
2 木	釜焼きビビンバ		豚挽肉、たまご、鳥がら	米、麦、ごま油、砂糖、白いりごま、油	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、小松菜、ねぎ	水、酒、しょうゆ、塩、トウバンジャン、コチジャン、みりん、赤みそ、水	618	23.5
	わかめスープ	○	鳥がら、鶏肉、豆腐、カットわかめ	油	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	杏仁豆腐（みかん入りミルクゼリー）		粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	みかん(缶)	水		
3 金	節分行事食 大豆と青のりごはん		大豆、ちりめんじゃこ、青のり	米、麦、油		水、酒、塩、しょうゆ	577	28.9
	魚のさんが焼き	○	いわしすり身、たらすりみ、豚挽肉、干ひじき	生パン粉、砂糖、白いりごま	ねぎ、しょうが	赤みそ、みりん		
	おかか和え		削り節(だし)、かつお節(花かつお)		にんじん、もやし、はくさい、きゅうり	水、しょうゆ、みりん		
	沢煮椀		削り節(だし)、昆布(だし)、油揚げ、かまぼこ	でん粉	ごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、しょうゆ、塩		
6 月	海苔の日献立 さけと玉子のちらし寿司		甘塩さけ、たまご	米、麦、砂糖、油、白いりごま		水、酢、塩、酒	586	26.2
	焼のり	○	焼きのり					
	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉削り節(だし)、さつま揚げ	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんじん、たまねぎ、ごぼう、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、みりん		
	すまし汁		削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐、カットわかめ	あられ麩	えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、塩		
7 火	柏パン			柏パン			705	24.8
	白いんげん豆のコロッケ	○	豚挽肉、白インゲン豆、牛乳	油、じゃがいも、バター、マッシュポテト(パウダー)、小麦粉、生パン粉	にんじん、たまねぎ	塩、こしょう、水、中濃ソース		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	ジュリエンスープ		ベーコン、鳥がら	油	セロリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、はくさい、パセリ	水、塩、こしょう		
8 水	チャーハン		鳥がら、豚肉、かまぼこ、たまご	米、麦、油	しょうが、にんじん、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう	557	20.1
	ワンタンスープ	○	鳥がら、豚挽肉、押し豆腐	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	水、ワンタンの皮、しょうゆ、塩、こしょう		
	フルーツポンチ				パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんごジュース			
9 木	豚さつまいもごはん		豚肉	米、麦、油、砂糖、さつまいも、白いりごま	にんじん、さやいんげん	水、塩、酒、しょうゆ、みりん	599	28.1
	魚(さわら)の香味焼き	○	さわら	ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	酒、みりん、しょうゆ		
	じゃこと野菜の甘酢あえ		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	はくさい、にんじん、きゅうり、レモン汁	酢、うすくちしょうゆ		
	田舎汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、油揚げ	こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、万能ねぎ	水、白みそ、赤みそ		
10 金	しょうゆ油ラーメン		豚肉、鳥がら	冷凍ラーメン、ごま油、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	酒、水、しょうゆ、塩、こしょう、みりん	658	26.2
	とりのからあげ	○	鶏肉	でん粉、油	しょうが	塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー、しょうゆ		
	くだもの(いよかん)				いよかん			
13 月	ごはん			米、麦		水(米+麦)×1.25	591	25.1
	小松菜のふりかけ	○	ちりめんじゃこ、かつお節(花かつお)	ごま油、砂糖、白いりごま	小松菜	しょうゆ、みりん、酒		
	おでん		削り節(だし)、角切り昆布、鶏肉、焼き竹輪、がんもどき、つみれ、揚げボール	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん	水、酒、しょうゆ、塩、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、油揚げ、カットわかめ		はくさい、えのきたけ	水、白みそ、赤みそ		
14 火	スパゲティナポリタン		豚挽肉、ウインナー、粉チーズ	スパゲッティ、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、ホールトマト(缶)	酒、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	730	23.0
	コーンフレンチサラダ	○		油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	酢、塩、粉辛子		
	米粉のチョコケーキ		たまご	米粉、砂糖、バター、油、チョコチップ、粉砂糖		ピュアココア、ベーキングパウダー		
	くだもの(いちご)				いちご			
15 水	カレーライス		豚肉、鳥がら、レンズまめ、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご	水、酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス(粉)、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ	695	20.6
	福神漬	○			福神漬			
	だいこんサラダ			油、砂糖、ごま油	にんじん、きゅうり、だいこん	しょうゆ、酢、塩、粉辛子		
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	水		
16 木	日本の郷土食(佐賀) じゃこわかめごはん		ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ	米、麦、白いりごま		水	583	24.5
	いかしゅうまい	○	はんぺん、いか、鶏挽肉	油、砂糖、ごま油、でん粉、シューマイの皮	たまねぎ、しょうが汁	酒、塩、紙皿		
	ごまあえ			砂糖、白ねりごま、白すりごま、白いりごま	にんじん、もやし、はくさい、小松菜	水、しょうゆ、みりん		
	炒り焼き汁		昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干しいたけ、えのきたけ、ねぎ	水、酒、うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん、塩		
17 金	二色トースト(ガリック・きなこ)		きなこ	ソフトフランス、バター、オリーブ油、ソルト、砂糖、グラニュー糖	にんにく	パセリ(乾)	742	25.7
	クリームシチュー	○	鶏肉、ベーコン、鳥がら、白インゲン豆、調理用牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、ブロッコリー	白ワイン、水、塩、こしょう		
	ツナサラダ		ツナ缶	油、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、りんご酢		
20 月	きつねうどん		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ	うどん、油、砂糖	にんじん、だいこん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、小松菜	酒、水、塩、うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん、だし汁	603	19.7
	大学芋	○		さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒いりごま		水、しょうゆ		
	くだもの(りんご)				りんご			
21 火	かやくごはん		油揚げ	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん	水、うすくちしょうゆ、塩、酒、みりん	576	25.5
	魚(ほき)のマヨネーズ焼き	○	ほき	マヨネーズ	にんじん	塩、酒、しょうゆ、紙皿		
	こんぶ和え		削り節(だし)、塩昆布	ごま油	にんじん、もやし、キャベツ、小松菜	水、しょうゆ、みりん		
	かきたま汁		昆布(だし)、削り節(だし)、たまご	でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、食塩		
22 水	手作りピザまん		豚挽肉、ダ이스チーズ	小麦粉、ラード、油、砂糖、小麦粉、でん粉	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、ピーマン、ホールコーン(缶)、エリンギ	ベーキングパウダー、水、酒、トマトケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう、しょうゆ	657	25.3
	マカロニポトフ	○	ベーコン、豚肉、鳥がら	油、じゃがいも、ABCマカロニ	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう		
	カップヨーグルト		ソフィール元気ヨーグルト					
24 金	6年1組の献立 ごはん			米、麦		水	631	25.7
	のりとひじきの佃煮	○	もみのり、厚削り節(だし)、干ひじき	砂糖、水あめ(酵素糖化)		水、しょうゆ、酒、みりん		
	野菜玉子焼き		鶏挽肉、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	酒、塩、しょうゆ		
	いも団子みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉	油、こんにゃく、じゃがいも、白玉粉、でん粉	はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、白みそ、赤みそ		
27 月	6年2組の献立 そばろごはん		鶏挽肉、たまご、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	水、酒、うすくちしょうゆ、塩、しょうゆ	638	25.2
	魚(さば)の西京焼き	○	さば	砂糖		西京味噌、酒、みりん、しょうゆ		
	さつま汁		豚肉、削り節(だし)、昆布(だし)	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	酒、水、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ		
	くだもの(デコボン)				デコボン			
28 火	6年生を送る会 ハヤシライス		豚肉、鳥がら、白インゲン豆、粉チーズ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、白ワイン、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ	694	20.7
	マセドアンサラダ	○	ポークハム	じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	にんじん、ホールコーン(缶)、きゅうり	塩、こしょう、酢、食塩、粉辛子		
	いちごパフェ		カップクリーム	コーンフレーク	みかん(缶)、いちご	ゼリーカップ		