

令和6年(5年度) 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	
							エネルギー	たんぱく質
							Kcal	g
1 木	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, パセリ	酒, 水, 塩, こしょう, クロープ, 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	658	20.1
	福神漬				福神漬			
	フレンチサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, パインアップル(缶)	酢, 塩, 粉辛子		
2 金	節分メニュー いわしの蒲焼き丼	○	いわし開き	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖	しょうが	水, 酒, しょうゆ, だし汁, みりん	581	28.6
	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	だし汁, しょうゆ, みりん			
	すまし汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, カットわかめ	あられ麩	えのきたけ, ねぎ	水, うすくちしょうゆ, 塩		
5 月	焼きそば	○	豚肉, いか, 青のり	油, 蒸し中華麺	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし	酒, 塩, こしょう, 中濃ソース, ウスターソース	572	21.3
	玉子スープ		鳥がら, たまご	でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, ねぎ, 小松菜	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
	大学いも			油, さつまいも, 砂糖, 水あめ, 黒いりごま		水, しょうゆ		
6 火	のりの日メニュー ごはん	○		米, 麦		水	581	23.0
	のりとひじきの佃煮		もみのり, 削り節(だし), 干ひじき	砂糖, 水あめ		水, しょうゆ, 酒, みりん		
	肉じゃが煮		豚肉, 削り節(だし), さつまいも, 焼き竹輪	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	酒, 水, しょうゆ, みりん		
	みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ		しめじ, だいこん, 小松菜	水, 白みそ, 赤みそ		
7 水	焼きカレーパン	○	豚挽肉, 大豆	粕パン, 油, でん粉, 小麦粉, ソフトパン粉	たまねぎ, にんじん	ナツメグ, 塩, こしょう, カレー粉, パセリ(乾), トマトケチャップ, 中濃ソース, 水	551	22.3
	マカロニ野菜スープ		ベーコン, 鶏肉, 鳥がら	油, じゃがいも, ABCマカロニ	セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	酒, 水, しょうゆ, 塩, こしょう		
	くだもの(いちご)				いちご			
8 木	日本の郷土食(千葉県) さつまいもごはん	○	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, さつまいも	にんじん, 冷凍さやいんげん	水, 塩, 酒, しょうゆ, みりん	552	24.6
	魚のさんが焼		あじすりみ, たらすりみ, 豚挽肉, 大豆, 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, しょうゆ		
	沢煮椀		昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ	油, でん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	水, しょうゆ, 塩		
9 金	鶏ちゃん丼	○	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, もやし	水, トウバンジャン, 酒, みりん, 赤みそ, しょうゆ, 塩, ガラスープ	617	24.2
	青のりピーンズ		大豆, 青のり	油, でん粉		塩		
	マロニースープ		鳥がら, 豚肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	水, しょうゆ, 塩, こしょう		
13 火	そぼろごはん	○	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	574	27.7
	魚のみそマヨ焼き		たら	油, マヨネーズ	たまねぎ, えのきたけ, パセリ	塩, 酒, 白みそ, しょうゆ, 紙皿		
	さつまい		豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし)	油, さつまいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, 万能ねぎ	酒, 水, 塩, しょうゆ, うすくちしょうゆ		
14 水	スパゲティナポリタン	○	豚挽肉, ウイナー, 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	662	22.8
	海藻サラダ		海藻サラダ, カットわかめ	砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	酢, しょうゆ, 粉辛子		
	米粉のチョコチップケーキ		たまご	米粉, 砂糖, 豆乳(カーク), 油, ミルクチョコレート, 粉砂糖		ビュアココア, ペーキングパウダー		
15 木	チャーハン	○	鳥がら, 豚肉, たまご	米, 麦, 油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, たまねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	591	25.5
	大豆と小魚のかわり揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま		しょうゆ, みりん		
	ワンタンスープ		鳥がら, 豚挽肉, 豆腐	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, 干しいたけ, たら	水, ワンタンの皮, しょうゆ, 塩, こしょう		
16 金	二色サンド(ジャム・マガリン)	○		食パン, 黒砂糖食パン, ソフトマーガリン	いちごジャム		588	19.3
	かぶのクリームシチュー		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	かぶ, にんじん, たまねぎ, しょうが, しめじ, パセリ	白ワイン, 水, 塩, こしょう		
	コーンサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, ホールコーン(缶), きゅうり	酢, 塩, 粉辛子		
19 月	おはなし給食「雪窓」 ごはん	○		米, 麦		水	570	25.2
	小松菜のふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節(糸削り)	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, 揚げポール	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		はくさい, えのきたけ	水, 白みそ, 赤みそ		
20 火	マーボー豆腐丼	○	豚挽肉, 鳥がら, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ(水煮), 干しいたけ, たら	酒, 水, しょうゆ, 八丁味噌, 赤みそ, コチジャン, トウバンジャン	595	23.7
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉, カットわかめ	油, 白いりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, はくさい	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ		
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水		
21 水	二色トースト (フレンチ, ガーリック)	○	たまご, 調理用牛乳	食パン, バター, 砂糖, コッペパン, ソフトマーガリン		ガーリックパウダー, パセリ(乾)	553	23.0
	ヌードルスープ		鳥がら, ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも, 生パスタ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	水, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう		
	もやしのカレー風味			油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	カレー粉, 酢, しょうゆ, 食塩, 粉辛子		
22 木	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, 麦, 砂糖		うすくちしょうゆ, 食塩, 水, みりん	571	23.5
	手作りシューマイ		豚挽肉, たまご	砂糖, ごま油, でん粉, しょうまいの皮	干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, しょうが	しょうゆ, 食塩		
	大根のピリ辛あえ			砂糖, ごま油, 白いりごま	にんじん, だいこん, きゅうり	みりん, しょうゆ, 七味唐辛子		
	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, 小松菜	水, しょうゆ, 食塩		
26 月	豚汁煮込みうどん	○	豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ	冷凍うどん, 油, さといも, つきこんにゃく, ごま油	にんじん, だいこん, ごぼう, しめじ, ねぎ	酒, 水, 赤みそ, 白みそ, 塩, しょうゆ, みりん, 一味唐辛子	589	22.8
	いかべったん		大豆, いか, かつお節(糸削り)	小麦粉, 油	にんじん, ホールコーン(缶), ねぎ, キャベツ	水, 中濃ソース		
	くだもの(いよかん)				いよかん			
27 火	きんぴらごはん	○	豚肉, 削り節(だし)	米, 麦, 油, つきこんにゃく, 砂糖, 白いりごま, ごま油	にんじん, ごぼう, さやいんげん	しょうゆ, 酒, 水, うすくちしょうゆ, みりん, 七味唐辛子	559	24.4
	干草焼		鶏肉(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		
	のっぺい汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく, さといも, でん粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	水, 酒, しょうゆ, 塩		
28 水	ハヤシライス	○	豚肉, 鳥がら, 白インゲン豆	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, エリンギ, パセリ	水, 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	656	19.9
	コロコロサラダ		ポークハム	油, 砂糖	にんじん, だいこん, ホールコーン(缶), きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩		
	シュワシュワフルーツポンチ				パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), オレンジジュース	サイダー		
29 木	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		水	553	22.6
	豆腐つくねの甘酢あんかけ		干ひじき, 鶏挽肉, たらすり身, 豆腐	油, でん粉, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ	食塩, こしょう, だし汁, しょうゆ, 酢		
	ごまみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし)	白すりごま, 白いりごま, ごま油	にんじん, えのきたけ, はくさい, 小松菜	水, 白みそ, 赤みそ		