



令和7年度2月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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	エネルギー たんぱく質 (中学年)
2月	パエリア トルティージャ ミネストローネ	○	牛乳、鶏ガラ、鶏肉、えび、いか、卵、ハム、豚肉、レンズ豆	米、麦、オリーブオイル、油、砂糖、マカロニ、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、人参、キャベツ、小松菜	568 kcal 27.6 g
3火	いわしの梅かば焼き丼 けんちん汁 大豆とさつまいものきなこあえ	○	牛乳、いわし、さば節(だし)、豆腐、油揚げ、大豆、きな粉	米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油、こんにゃく、さつまいも	しょうが、梅干し、人参、大根、えのきたけ、ごぼう、白菜、小松菜	683 kcal 27.9 g
4水	卵いりポテマヨパン 大根のポトフ しらぬい(みかん)	○	牛乳、ハム、卵、鶏肉、ウィンナー、鶏ガラ、豚骨	コッペパン、油、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、にんにく、セロリ、人参、キャベツ、大根、小松菜、みかん	628 kcal 24.3 g
5木	焼きうどん レバーのにんにく揚げ かぶのみそ汁	○	牛乳、かつお節、豚肉、豚レバー、厚揚げ、さば節(だし)	油、うどん、でん粉、じゃがいも	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、にんにく、えのきたけ、白菜、かぶ、かぶの葉	570 kcal 28.2 g
6金	麦いりごはん、焼きのり たらの照り焼き ほうれん草のごまあえ わかめと豆腐のみそ汁	○	牛乳、のり、たら、かつお節(だし)、油揚げ、豆腐、わかめ	米、麦、ごま油、砂糖、じゃがいも、ごま、ねりごま、すりごま	しょうが、ほうれん草、もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、大根	569 kcal 26.0 g
9月	ツナのピザトースト 卵と野菜のスープ りんご	○	牛乳、ツナ、チーズ、鶏ガラ、豚肉、白いんげん豆、卵	食パン、油、砂糖、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ピーマン、しょうが、小松菜、キャベツ、ホールコーン、りんご	571 kcal 26.4 g
10火	麦いりごはん さばのねぎみそ焼き 揚げごぼうと水菜のおかかあえ 里いものごま汁	○	牛乳、鯖、かつお節、さば節(だし)、油揚げ、豆腐	米、麦、砂糖、油、ごま油、里いも、ねりごま、すりごま	しょうが、ねぎ、ごぼう、水菜、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、人参、小松菜、大根、干ししいたけ	614 kcal 27.4 g
12木	麦いりごはん ヤンニョムチキン のりいりナムル わかめスープ	○	牛乳、鶏肉、のり、鶏ガラ、わかめ、ベーコン、豆腐	米、麦、でん粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、えのきたけ、人参、大豆もやし、もやし、小松菜、玉ねぎ、大根、にんにく、ねぎ	641 kcal 23.6 g
13金	カレーピラフ 白いんげん豆のスープ チョコレートケーキ	○	牛乳、鶏ガラ、鶏肉、ウィンナー、白いんげん豆、ホイップクリーム、豚肉、卵	米、オリーブオイル、じゃがいも、小麦粉、バター、チョコチップ、砂糖、チョコレート	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、キャベツ、小松菜、ホールコーン	698 kcal 22.5 g
16月	鶏飯 ししゃもとちくわのフライ さやえんどうのごま酢あえ	○	牛乳、卵、のり、鶏ガラ、ししゃも、鶏肉、ちくわ、油揚げ	米、麦、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま油、黒ごま、黒すりごま	人参、干ししいたけ、たくあん、しょうが、ねぎ、小松菜、白菜、絹さや	607 kcal 27.8 g
17火	ルーローハン ルオボータン トウファ	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉、きな粉、豆乳、生クリーム、寒天	米、麦、ごま油、黒砂糖、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、チンゲン菜、たけのこ、人参、干ししいたけ、大根、ねぎ	643 kcal 24.5 g
18水	フレンチトースト ポーケビーンズ ジュリエンスープ	○	牛乳、卵、豚肉、鶏ガラ、レンズ豆、白いんげん豆、大豆、ベーコン	食パン、砂糖、オリーブオイル、油、じゃがいも	玉ねぎ、セロリ、ホールトマト、ブルーベリー、にんにく、人参、キャベツ、パセリ	568 kcal 24.3 g
19木	麦いりごはん 鯖のみぞれあんかけ 茎わかめの塩こぶあえ かぼちゃのみそ汁	○	牛乳、鯖、茎わかめ、塩こぶ、豆腐、さば節(だし)、油揚げ	米、麦、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、大根、きゅうり、もやし、白菜、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、小松菜	573 kcal 26.0 g
20金	ちゃんぽん 長崎天ぷら いちご	○	牛乳、鶏ガラ、豚骨、いか、えび、卵、かまぼこ、鶏肉、豚肉	ラーメン、ごま油、さつまいも、でん粉、小麦粉、油	しょうが、もやし、白菜、小松菜、にんにく、干ししいたけ、人参、ホールコーン、いちご	650 kcal 30.9 g
24火	セサミトースト クルトンいりチキンサラダ さつまいもの豆乳スープ	○	牛乳、鶏肉、鶏ガラ、豆乳	食パン、バター、オリーブオイル、グラニュー糖、砂糖、さつまいも、ごま、すりごま、油、小麦粉	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、パプリカ、りんご、玉ねぎ、人参、小松菜	639 kcal 23.5 g
25水	麦いりごはん 鮭のマスタードマヨ焼き じゃがいものシャキシャキあえ なめこのみそ汁	○	牛乳、鮭、さば節(だし)、油揚げ、ハム、わかめ、豆腐	米、麦、マヨネーズ、じゃがいも、ごま油、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、にんにく、大根、えのきたけ、なめこ	586 kcal 27.5 g
26木	マーボー焼きそば 春雨スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、大豆、豆腐、鶏肉、ヨーグルト	油、中華めん、ごま油、でん粉、じゃがいも、砂糖、春雨	にんにく、小松菜、玉ねぎ、干ししいたけ、エリンギ、にら、ねぎ、人参、白菜、もやし、しょうが、パイナップル(缶)、黄桃(缶)、りんご(缶)	620 kcal 25.6 g
27金	麦いりごはん、おかかこぶ 塩肉じゃが カリカリ油揚げのゆかりあえ	○	牛乳、こぶ、油揚げ、さば節(だし)、豚肉、かつお節	米、麦、砂糖、ごま油、しらたき、じゃがいも、ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、いんげん、小松菜、キャベツ、もやし、れんこん、ゆかり	589 kcal 21.6 g

※食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。