



# 2月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 当人当量 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他	
1 (木)	牛乳	牛乳				556
	ほうれん草のペペロンチーノ	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル 米サラダ油	玉ねぎ ほうれん草 エリンギ にんにく	塩 醤油 こしょう 赤唐辛子	
	ポテチキンサラダ	とり肉	じゃがいも マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	塩 酢 ワイン こしょう	
2 (金)	牛乳	牛乳				597
	福豆ごはん	ひじき とり肉 大豆	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん	酒 みりん 醤油	
	いわしのから揚げ 切干し大根の煮付け	いわし 油揚げ	薄力粉 でん粉 なたね油 米サラダ油 砂糖	しょうが にんじん 切干し大根 小松菜	酒 醤油 みりん 醤油	
5 (月)	牛乳	牛乳				558
	炊き込みビビンバ	豚肉 高野豆腐	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし	醤油 酒 トウバンジャン みりん 酢 一味唐辛子	
6 (火)	飲むヨーグルト	アシドミルク				636
	ライスボール		ライスボール(乳使用)			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ ひじき	砂糖 米サラダ油	きゅうり キャベツ コーン	こしょう 醤油 酢	
7 (水)	牛乳	牛乳				582
	マーボー白菜丼	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ にんじん たら 白菜	酒 醤油 みそ テンメンジャン トウバンジャン ラー油 みりん	
	春雨スープ	とり肉	緑豆春雨	にんじん たけのこ もやし 小松菜	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
8 (木)	牛乳	牛乳				592
	焼肉ガーリックピラフ	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら(だし) 塩 こしょう 醤油 酒	
	ABCスープ	とり肉	米サラダ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	鶏がら(だし) ワイン 醤油 塩 こしょう	
9 (金)	牛乳	牛乳				568
	味噌ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし コーン キャベツ たら	だし昆布 豚骨(だし) 鶏がら(だし) トウバンジャン みそ 酒 醤油 こしょう	
	ヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶 りんご缶 黄桃缶 パイン缶		
13 (火)	牛乳	牛乳				557
	枝豆とコーンの茶めし		米 米粒麦	枝豆 コーン	だし昆布 酒 醤油	
	みそおでん	昆布 さつま揚げ つみれ 竹輪 がんもどき(ごま入)	さといも ちくわぶ	こんにゃく 大根	けずり節(だし) だし昆布 酒 みそ	
14 (水)	牛乳	牛乳				581
	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	ツイストパン なたね油 砂糖		ココア	
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 米サラダ油	サラダこんにゃく キャベツ にんじん きゅうり コーン	こしょう 醤油 酢	
	ポパイスープ	とり肉 卵	じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草	鶏がら(だし) ワイン 醤油 塩 こしょう	
15 (木)	牛乳	牛乳				599
	麦ごはん		米 米粒麦			
	鮭の辛味だれ	鮭	でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ	酒 塩 こしょう 醤油 みりん 酢 トウバンジャン	
	即席漬け 白菜のみそ汁	油揚げ		キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ 白菜 小松菜	塩 醤油 みそ けずり節(だし)	
16 (金)	牛乳	牛乳				588
	麦ごはん		米 米粒麦			
	すき焼き風煮	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	砂糖 焼きふ	こんにゃく にんじん 長ねぎ 白菜 春菊	けずり節(だし) 酒 みりん 塩 醤油	
19 (月)	牛乳	牛乳				572
	スパゲッティアラビアータ	ベーコン 豚肉	スパゲッティ オリーブオイル 米サラダ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー トマト缶	赤唐辛子 ケチャップ ワイン 塩 こしょう	
	カリカリサラダ		じゃがいも なたね油 米サラダ油	コーン にんじん キャベツ きゅうり	塩 チリパウダー 酢 こしょう 醤油	
20 (火)	牛乳	牛乳				614
	五目ごはん	油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	酒 みりん 醤油	
	ホッケの一夜干し ほうれん草のごま和え	ホッケ	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	醤油 酒	
21 (水)	牛乳	牛乳				655
	ちゃんぽん麺	豚肉 えび いか かまぼこ	中華麺 ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 こねぎ	豚骨(だし) 鶏がら(だし) 酒 塩 けずり節(だし) こしょう 醤油	
	ウィンナーとチーズの春巻き ミニトマト	Feウィンナー チーズ	春巻きの皮 薄力粉 なたね油	ミニトマト		
22 (木)	牛乳	牛乳				589
	キムチチャーハン	豚肉 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	キムチ たら	塩 こしょう 醤油 酒	
	ワンタンスープ いよかんゼリー	とり肉	米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	鶏がら(だし) 酒 塩 醤油 こしょう	
26 (月)	牛乳	牛乳				638
	チキンカレー	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ワイン 塩 こしょう 鶏がら(だし) カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油	
27 (火)	牛乳	牛乳				577
	関西うどん	とり肉 なると	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜 干し椎茸	けずり節(だし) だし昆布 酒 みりん 醤油	
	お好み揚げ いちご	しらす 卵 かつお節 青のり	薄力粉 なたね油	長ねぎ キャベツ いちご	中濃ソース ケチャップ ワイン	
28 (水)	牛乳	牛乳				599
	麦ごはん		米 米粒麦			
	いわしの甘露煮 キャベツとかぶの即席漬け	いわし	砂糖	しょうが キャベツ きゅうり かぶ	醤油 酒 酢 だし昆布 塩 醤油	
	呉汁	豚肉 油揚げ 大豆	ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく 干し椎茸 長ねぎ	煮干し(だし) 酒 みそ	
29 (木)	牛乳	牛乳				593
	パプリカライスの ホワイトソースがけ 野菜スープ	ベーコン えび 牛乳 チーズ	米 麦 米サラダ油 バター 薄力粉 生クリーム	玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ	パプリカ 塩 こしょう ワイン ワイン 塩 こしょう 醤油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。