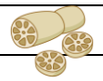
令和6年　　2月献立予定表　　（17回）　台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal / たんぱく質 g
5 月	スタミナ焼肉丼	○	豚肉　みそ	精白米　油　砂糖	人参　玉葱　ピーマン　しょうが にんにく	624
	切り干し大根の中華サラダ			白ごま　ごま油　砂糖	切干し大根　きゅうり　人参 もやし ホールコーン	
	ビーフンスープ		ベーコン	油　ビーフン　ごま油	茹で筍　えのきたけ　キャベツ　玉葱 小松菜	26.1
6 火	ご飯	○		精白米		623
	れんこんバーグ 		鶏ひき肉　おから	油　でんぷん　砂糖	しょうが　玉葱　れんこん	
	ブロッコリーソテー		ベーコン	油	キャベツ　ブロッコリー	
	みそ汁		わかめ　がんもどき　みそ		もやし	30.8
7 水	☆みそラーメン	○	豚ひき肉　みそ	蒸し中華麺　油　ごま油	にんにく しょうが　長ねぎ　人参 もやし　にら　ホールコーン	684
	☆大豆と小魚と芋のいり煮		大豆　かえり煮干し 調理用牛乳	でんぷん　さつま芋　油 砂糖　白ごま		
	果物（せとか）				せとか	29.2
8 木	かやくご飯	○	油揚げ	精白米	ごぼう　人参	564
	魚のおろしポン酢がけ		メダイ	砂糖	大根　レモン	
	おかか入り煮びたし		花かつお		もやし　みずな　人参	
	☆豚汁		豚肉　みそ	油	ごぼう　かぶ　人参　玉葱	30.8
9 金	チョコチップパン	○		チョコチップパン		608
	☆ホタテ入り マカロニグラタン		鶏肉　ホタテ　調理用牛乳 調理用豆乳　粉チーズ	油　マカロニ　バター 小麦粉　パン粉	玉葱　マッシュルーム	
	白菜スープ		ベーコン	油	しょうが　人参　玉葱　白菜	25.9
13 火	ふりかけご飯	○	干しひじき 花かつお	精白米　砂糖　白ごま		630
	チキンフライ		鶏肉	小麦粉　パン粉　油		
	きゃべつソテー			油	ピーマン　キャベツ	
	五目みそ汁		豆腐　みそ	里芋	大根　人参　長ねぎ	24.5
14 水	ドライカレー	○	鶏ひき肉　おから	精白米　バター　油　小麦粉	しょうが　セロリー　玉葱　人参	598
	☆海藻サラダ		海藻ミックス	油　ごま油	キャベツ　大根　玉葱	
	マシュマロチョコいちご			マシュマロ　ミルクチョコレート	いちご	20.5
15 木	ご飯	○		精白米		564
	家常豆腐		みそ　豚肉　生揚げ	油　ごま油　砂糖　でんぷん	しょうが　にんにく　赤ピーマン ピーマン　茹で筍　白菜	
	かぶときゅうりの南蛮漬け			ごま油	かぶ　きゅうり　人参	26.2
16 金	ナンピザ	○	ベーコン　ピザチーズ	ナン	玉葱　マッシュルーム　ピーマン トマトピューレ　トマトケチャップ	634
	コーンシチュー		鶏肉　調理用牛乳 調製豆乳　生クリーム	油　じゃが芋　バター 小麦粉	人参　玉葱　クリームコーン　ホールコーン	
	果物（津の輝）				津の輝	25.0

日曜	献立名	牛乳	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal / たんぱく質 g
19 月	大豆のかき揚げ丼	○	大豆　青大豆	精白米　油　小麦粉　砂糖	玉葱　人参　ピーマン　ホールコーン	621
	野菜のごま酢和え			ごま油　砂糖　白ごま	キャベツ　もやし　豆苗	
	せんべい汁		鶏肉	油　せんべい	人参　ごぼう　まいたけ　長ねぎ 糸こんにゃく	21.4
20 火	ご飯	○		精白米		611
	肉豆腐 はちじょうじまさん 八丈島産		豚肉　豆腐	油　砂糖	人参　こんにゃく　玉葱　長ねぎ 小松菜	
	即席漬け			ごま油　砂糖	人参　きゅうり　大根	
	レモン蒸しパン		調理用牛乳	小麦粉　砂糖　油	レモン	24.6
21 水	お赤飯	乳酸菌飲料	小豆	精白米　もち米　黒ごま		522
	魚の照り焼き 祝 卒業		ぶり	油	しょうが	
	野菜の梅肉和え			油　砂糖	キャベツ　人参　もやし　梅	
	かまぼこ入りすまし汁		豆腐　蒸しかまぼこ	手まり麩	長ねぎ　えのきたけ　ほうれん草	22.1
22 木	スパゲティミートボール	○	鶏ひき肉　粉チーズ	スパゲティ　油　生パン粉 でんぷん　バター　小麦粉	玉葱　セロリー　人参 マッシュルーム　グリーンピース	603
	オニオンドレッシングサラダ				キャベツ　きゅうり　もやし　セロリー 玉葱	
	果物（オレンジ）				オレンジ	25.4
26 月	ホイコーロー丼	○	豚肉　みそ	精白米　油　砂糖　でんぷん	しょうが　人参　茹で筍　長ねぎ キャベツ	580
	青菜とコーンのスープ		ベーコン	でんぷん	人参　えのきたけ　玉葱　白菜 ホールコーン　チンゲン菜	
	果物（デコポン）				デコポン	25.1
27 火	ケチャップライス	○	ウインナー	精白米　油	人参　玉葱　ピーマン グリーンピーズ	553
	魚のムニエル		メルルーサ　粉チーズ	小麦粉　バター　油		
	アップルドレッシングサラダ			油　砂糖	もやし　白菜　きゅうり　人参　りんご	
	☆ABCパスタスープ			ABCマカロニ	セロリー　玉葱　キャベツ	24.7
28 水	信田うどん	○	鶏肉　油揚げ	冷凍うどん	人参　玉葱　長ねぎ	554
	五平餅		みそ	精白米　砂糖　すりごま		
	白菜のゆず風味				白菜　大根　人参　ゆず	21.1
29 木	ご飯	○		精白米		649
	☆鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でんぷん　油	しょうが	
	変わりきんぴら		かまぼこ	油　じゃが芋　三温糖	ごぼう　人参　糸こんにゃく	
	みそ汁		生揚げ　みそ		もやし　白菜　玉葱	28.2

◎21日は6年生を送る会にあわせて、卒業のお祝い献立です。

※献立は学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※食中毒防止の為、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

☆印は6年生のリクエスト給食で
上位になったメニューです。