



令和5年度 2月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
1 木	○	あしたばパン / 果物		★あしたばパン	金柑の予定	746 kcal
		魚のハーブパン粉焼き	かれいの予定	オリーブ油、パン粉	パセリ、にんにく	
		リヨネーズポテト	ドライサラミ	じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン	
		ミネストラスープ	ベーコン、いんげん豆	砂糖、マカロニ	人参、玉ねぎ、キャベツ、 トマト缶、ほうれん草	
2 金	○	大豆入りおこわ	鶏肉、昆布、大豆、 油揚げ	米、もち米、油、砂糖	人参、さやいんげん	728 kcal
		いわしのつみれ汁	かつお節、いわしのすり身、 みそ、かまぼこ	片栗粉、里芋	しょうが、長ねぎ、 ごぼう、人参、大根	
		糸寒天の和えもの	糸寒天	砂糖、ごま	小松菜、もやし、コーン	33.5 g
		果物			★いちごの予定	
5 月	○	五穀ごはん		米、きび、ひえ、あわ、 アマランサス		870 kcal
		野菜たっぷりメンチカツ	豚肉、大豆	油、パン粉、薄力粉	しょうが、玉ねぎ、れんこん、 人参、キャベツ、セロリー、 赤ピーマン	
		ほうれん草のごま和え		ごま、砂糖	ほうれん草、もやし、人参	32.5 g
		じゃがいものみそ汁	かつおぶし、みそ、 わかめ	じゃがいも	玉ねぎ、長ねぎ	
6 火	○	八丈フルーツレモントースト		★胚芽パン、バター、砂糖	レモン	756 kcal
		カレーシチュー	豚肉	油、じゃがいも、 バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、グリーンピース	
		じゃこ入り海藻サラダ	★じゃこ、海藻ミックス	油、ごま油、砂糖	大根、キャベツ、 ブロッコリー、コーン	28.9 g
		果物			★いちごの予定	
7 水	○	ホイコーロー丼	★うずら卵、豚肉、みそ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、 たけのこ、長ねぎ、キャベツ、 ピーマン	827 kcal
		ガーリックじゃがバター		バター、じゃがいも	にんにく	
		杏仁豆腐	粉寒天、牛乳、豆乳	砂糖	★黄桃缶、★バイン缶、 ★サクランボ缶	28.6 g
8 木	○	ほたてごはん	ほたて貝、油揚げ	米	人参、しめじ、小葱	727 kcal
		魚のごましょうゆ焼き	鯖の予定	砂糖、ごま		
		大豆入りおひたし	大豆		小松菜、キャベツ	39.5 g
		くずきり汁	かつお節、鶏肉	くずきり	人参、大根、 干し椎茸、長ねぎ	
9 金	○	ビーフストロガノフ	牛肉、生クリーム	米、油、薄力粉、バター	人参、玉ねぎ、にんにく、 マッシュルーム	879 kcal
		ABCサラダ		油、マカロニ、砂糖	キャベツ、きゅうり、 コーン、人参	
		スイーツ春巻き	生クリーム	油、春巻きの皮、 さつまいも、砂糖、バター	★りんご缶	26.2 g
13 火	○	卵と青菜のごはん	★卵	米、麦、油	小松菜	722 kcal
		ししゃもの南蛮づけ	★ししゃも	ごま油、砂糖	長ねぎ	
		ビーフン炒め	★えび	油、ビーフン、ごま油	人参、キャベツ、ピーマン	32.7 g
		坦々スープ	豚肉、豆腐、みそ、豆乳	油、ごま	人参、もやし、えのきたけ、 こら、長ねぎ	
14 水	○	チョコかけパン		★パンキンパン、 チョコレート		785 kcal
		ほたてのクリーム煮	ベーコン、牛乳、豆乳、 ほたて貝、生クリーム	油、じゃがいも、 バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、ほうれん草	
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	ごま、油、ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、 コーン、にんにく	32.2 g
		果物			かんきつ類の予定	
15 木	○	麦入りごはん		米、麦、油		713 kcal
		魚のしょうが焼き	鮭の予定	砂糖、片栗粉	しょうが	
		五目きんぴら	豚肉	油、じゃがいも、砂糖	ごぼう、人参、糸こんにゃく、 さやいんげん	35.6 g
		さつまあげのみそ汁	かつお節、豆腐、みそ、 さつま揚げ、わかめ		人参、大根、長ねぎ	

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
16 金	○	たまごとじうどん	★卵、かつお節、鶏肉、 油揚げ、わかめ	★冷凍うどん、片栗粉	人参、玉ねぎ、ほうれん草	766 kcal
		ツナとチーズのサモサ	ツナ缶、サラダチーズ	油、じゃがいも、 餃子の皮、薄力粉	玉ねぎ、キャベツ	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	★バイン缶、★りんご缶、 ★黄桃缶、みかん缶	32.2 g
19 月	○	ウインナードッグ	ウインナー	★ミルクパン	キャベツ	770 kcal
		じゃがいもとコーンの煮込み	豚肉、いんげん豆、金時豆	油、じゃがいも、片栗粉	人参、玉ねぎ、コーン、 グリーンピース	
		パリパリサラダ		油、ワタンの皮、 ごま、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、 人参、小松菜	29.4 g
		果物			★いちごの予定	
20 火	○	ごまごはん		米、麦、ごま		741 kcal
		魚の西京焼き	めだいの予定	砂糖		
		ひじきの五目炒め煮	ひじき、油揚げ、大豆	油、砂糖	人参、干し椎茸、たけのこ、 こんにゃく、枝豆	38.0 g
		かぶのかきたま汁	★卵、かつお節、豆腐	片栗粉	人参、かぶ、小松菜	
21 水	○	えびピラフ	★えび	米、油、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、 人参、グリーンピース	721 kcal
		卵と小松菜のクリームコロッツ	★卵、ベーコン、牛乳、豆乳	バター、薄力粉	玉ねぎ、小松菜	
		トマトスープ	ベーコン、いんげん豆	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリー、人参、 玉ねぎ、キャベツ、 トマト缶、ほうれん草	29.4 g
		果物			かんきつ類の予定	
22 木	○	厚揚げのみそ炒め丼	豚肉、生揚げ、みそ	米、麦、油、砂糖	しょうが、人参、キャベツ、 干し椎茸、玉ねぎ、ピーマン	789 kcal
		にぎすの唐揚げ	★にぎす	油、片栗粉		
		わかめスープ	わかめ		えのきたけ、人参、 たけのこ、大根、長ねぎ	34.9 g
26 月	○	野菜と卵のそぼろ丼	★卵、鶏肉、大豆	米、麦、油、砂糖、ごま	生姜、玉ねぎ、人参、れんこん、 干し椎茸、さやいんげん	847 kcal
		ふろふき大根 田楽みそ	みそ	砂糖、片栗粉	大根	
		すまし汁	かつお節、豆腐、わかめ		えのきたけ、長ねぎ	36.8 g
		アップルゼリー	粉寒天	★りんごジュース、砂糖	★りんご缶	
27 火	○	ピリ辛チャーチャー麺	豚肉、鶏肉、大豆、みそ	★蒸し中華麺、油、片栗粉	しょうが、長ねぎ、人参、 玉ねぎ、もやし、きゅうり	870 kcal
		たこポテト	ポークハム、たこ、 かつお節、青のり	油、じゃがいも、 片栗粉、薄力粉	長ねぎ、しょうが	
		果物			★いちごの予定	35.1 g
28 水	○	チーズパン		★チーズパン		749 kcal
		かぼちゃのオムレツ	★卵、ベーコン、 生クリーム、ピザチーズ		玉ねぎ、マッシュルーム、 かぼちゃ、ほうれん草	
		じゃがいもといんげんのソテー		油、じゃがいも	人参、さやいんげん	32.4 g
		米粉マカロニのスープ	鶏肉	油、米粉マカロニ	人参、玉ねぎ、 コーン、ピーマン	
29 木	○	わかめごはん	炊き込みわかめ	米、麦		784 kcal
		揚げだし豆腐 きのこあんかけ	豆腐	油、片栗粉、砂糖	えのきたけ、しめじ、小葱	
		白菜のツナ和え	ツナ缶	ごま、砂糖	白菜、小松菜、人参	33.6 g
		どさんこ汁	かつお節、鮭、みそ	じゃがいも	人参、もやし、玉ねぎ、 コーン、長ねぎ	

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
 ・牛乳は赤の仲間（血や肉になる）2群になります。
 ・果物以外は、加熱調理してあります。
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

<お知らせ>
 ・21日(水) 都立一般入試日のため、3年生は給食はありません。
 ・3年生リクエストメニューは、「〇〇位」と記してあります。

