



# 2月こんだてひょう



西東京市立東伏見小学校

日 曜日	献立名	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
1 金	ちらしずし	油揚げ 刻み昆布	精白米 三温糖	干し椎茸 にんじん れんこん さやいんげん	693 kcal
	いわしのナゲット	いわしすり身 味噌 豆腐	三温糖 ごま でんぷん 揚げ油	根しょうが 長ねぎ	
	せつぶんじる	鶏肉 かまぼこ 厚けつり(鰯節)	でんぷん	だいこん にんじん まいたけ こまつな 長ねぎ	
	てづくりふくまめ / ぎゅうにゅう	大豆 練乳	上白糖		
4 月	とりにくのみそねぎトースト	鶏肉 味噌 チーズ	食パン 油 はちみつ	長ねぎ	596 kcal
	ミネストローネスープ	大豆 鶏肉 ベーコン	マカロニ 油 三温糖	にんじん 玉ねぎ セロリー トマト缶	
	ポテトサラダ / ぎゅうにゅう	ウィンナー	じゃがいも 三温糖 油	にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	
5 火	ポルトガルふうたごごはん	★たご	精白米 米粒麦 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン	630 kcal
	コジート・ア・ポルトゥゲーザ	豚肉 ウィンナー いんげんまめ	じゃがいも	根しょうが フロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	
	エッグチーズタルト / ぎゅうにゅう	★たまご クリームチーズ 生クリーム	上白糖 小麦粉 ビスケット	レモン(果汁)	
6 水	ごはん		精白米		619 kcal
	やしやししゃも	ししゃも			
	たまごとのざわなのごまいため / ぎゅうにゅう	★たまご 凍り豆腐	油 ごま ごま油	のざわな(塩漬)	
7 木	とりつくねじる	鶏肉 豆腐	でんぷん	長ねぎ 根しょうが 干し椎茸 はくさい だいこん にんじん こまつな	648 kcal
	みそラーメン	豚肉 味噌	中華めん 油 三温糖 ごま ごま油	干し椎茸 にんにく 根しょうが 長ねぎ にんじん もやし いら こまつな キャベツ とうもろこし	
	ふしみまんセカンド		♡ ? ♡	♡ ? ♡	
	オレンジ(はるか) / ぎゅうにゅう			♡ ? ♡	
8 金	ドリア	鶏肉 調理用牛乳 パルメザンチーズ	精白米 バター 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ほうれんそう パセリ	647 kcal
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも 油	パセリ粉 玉ねぎ	
	ジュリエンスープ / ぎゅうにゅう	ベーコン 厚けつり(鰯節)	油	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー とうもろこし	
12 火	にんじんごはん	油揚げ	精白米 三温糖	にんじん	608 kcal
	さわらのちゃんちゃんやき	さわら 味噌	三温糖 バター 油	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん	
	えびだんごのあんかけじる / ぎゅうにゅう	★えび 鶏肉 厚けつり(鰯節)	でんぷん	はくさい にんじん 長ねぎ こまつな 干し椎茸	
13 水	ぶたどん	豚肉	精白米 しらたき 油 でんぷん	はくさい 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干し椎茸	638 kcal
	くきわかめのごまふうみ	ツナ くきわかめ	油 三温糖 ごま	にんじん キャベツ	
	どさんこじる / ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	じゃがいも バター	にんじん 根しょうが 長ねぎ とうもろこし	
14 木	リングココアあげぱん	脱脂粉乳	ココアパン 揚げ油 上白糖		672 kcal
	マカロニのミートスープ	大豆 豚肉 鶏肉	マカロニ でんぷん じゃがいも 三温糖	根しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ セロリー トマト缶	
	ぱりぱりサラダ / ぎゅうにゅう		星型マカロニ 揚げ油 油 三温糖 コーンフレーク	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし 玉ねぎ	
15 金	ごはん		精白米		619 kcal
	げんきみそ	味噌	油 三温糖	にんじん 青ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 根しょうが	
	にくじゃが	豚肉	じゃがいも 糸こんにゃく 油 三温糖	玉ねぎ にんじん 根しょうが 干し椎茸 さやいんげん	
	カミカミサラダ	竹輪 ★さきいか	油 三温糖	だいこん きゅうり にんじん キャベツ	
	サイダーかんてん / ぎゅうにゅう	星型寒天 粉寒天	上白糖		
18 月	たまごあんかけチャーハン	豚肉 ★たまご	精白米 油 ごま油 三温糖 でんぷん	長ねぎ 根しょうが にんじん はくさい 干し椎茸 きくらげ	641 kcal
	ぼうぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 ごま油	キャベツ いら 長ねぎ にんにく 根しょうが 干し椎茸	
	ちゅうかサラダ / ぎゅうにゅう	ポークハム	ごま油 三温糖 ごま	もやし にんじん こまつな	
19 火	むぎごはん		精白米 米粒麦		605 kcal
	ひじきのふりかけ	ひじき 鰹削り節 あおりの粉	油 ごま 三温糖		
	さばのぶんかぼし	さば文化干し			
	やさいのからしあえ / ぎゅうにゅう			はくさい ほうれんそう にんじん	
20 水	じゃがいもとたまねぎのみそじる	厚けつり(鰯節) 味噌	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	608 kcal
	わかめうどん	鶏肉 油揚げ わかめ 厚けつり(鰯節)	うどん	にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ	
	だいこんとぶたにくのからみそいため	豚肉 味噌	油 三温糖 油	にんにく だいこん にんじん 長ねぎ	
21 木	だいがくいも / ぎゅうにゅう		さつまいも 揚げ油 水あめ 三温糖 ごま		689 kcal
	きのこピラフ	鶏肉	精白米 バター 油	しめじ しいたけ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ 青ピーマン	
	さかなのつつみあげ / ぎゅうにゅう	鮭 チーズ 焼きのり	小麦粉 はるまきの皮 揚げ油		
22 金	はくさいとたまごのぼかぼかスープ	鶏肉 厚けつり(鰯節) ★たまご	でんぷん	はくさい にんじん 長ねぎ 根しょうが	630 kcal
	マーボーどうぶどん	豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく 根しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 長ねぎ いら	
	はるさめスープ	鶏肉 厚けつり(鰯節)	国産はるさめ 油	しめじ にんじん はくさい 長ねぎ 根しょうが	
25 月	さんしょくナムル / ぎゅうにゅう		ごま 三温糖 ごま油	ほうれんそう もやし にんじん	659 kcal
	シナモンリンゴトースト		食パン はちみつ バター	りんご(ジャム) りんご	
	チリコンカン	ひよこまめ 豚肉 ベーコン	じゃがいも 油	にんにく 玉ねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶	
26 火	ごぼうサラダ / ぎゅうにゅう		三温糖 練りごま ごま油	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	614 kcal
	じゃこなめし	じゃこ 油揚げ	精白米 米粒麦 ごま油 ごま	こまつな 長ねぎ	
	なまあげのにくみそがけ	生揚げ 豚肉 味噌	油 三温糖 でんぷん	根しょうが 玉ねぎ	
27 水	ごますいとん / ぎゅうにゅう	こんぶ 厚けつり(鰯節)	小麦粉 白玉粉 ごま	だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	666 kcal
	ごはん		精白米		
	うずらのたまごいりころころハンバーグ	豚肉 大豆ミート ★うずら卵	油 生パン粉	玉ねぎ にんじん	
	ほうれんそうソテー	ロースハム	油	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし マッシュルーム	
28 木	オニオンスープ / ぎゅうにゅう	ベーコン	油	玉ねぎ にんじん セロリー	623 kcal
	のみものセレクト(よてい)	★飲用牛乳 ジョア(マスカット)		オレンジジュース	
	たいめし	たい	精白米		
	ちくぜんに	鶏 モモ 皮なし 角切り さつま揚げ 生揚げ	油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸	
28 木	しらたまだんごじる	油揚げ こんぶ 厚けつり(鰯節)	しらたま	だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	
	ぎゅうにゅうかんてんいちごソースかけ	粉寒天 調理用牛乳	上白糖	いちごソース	

※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。