



2月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	にく 血や肉になる	ねつ ちら もど 热や力の元になる		かうだ ちようし ととの 体の調子を整える	
2	月	舞茸ごはん 豆腐の真砂揚げ のつべい汁 デコポン(柑橘類)	○	油揚げ 鶏肉 豆腐 えび 鶏肉 干ひじき 鶏肉	米 もち米 油 ごま 片栗粉 油 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉		舞茸 人參 玉ねぎ 生姜 人參 大根 小松菜 人參 ごぼう デコポン	
		大豆入りひじきごはん いわしフライ すまし汁		大豆 干ひじき 油揚げ いわし卵 豆腐 かまぼこ	米 もち米 砂糖 油 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく		人参	
		カレーミートドック 冬野菜のポトフ フルーツヨーグルト		豚肉 大豆 豚肉 ベーコン ウィンナー ヨーグルト	コッペパン 油 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖		人参 玉ねぎ にんにく にんにく セロリ 人参 玉ねぎ 白菜 大根 ブロッコリー みかん缶 りんご缶 パイン缶	
		クファジューーー(炊き込みごはん) イナムドウチ(みそ汁) 沖縄県の料理 白玉団子黒蜜がけ		豚肉 昆布 油揚げ 豚肉 生揚げ かまぼこ みそ きな粉	米 油 こんにゃく油 白玉団子 黒砂糖		人参	
6	金	キムタクごはん 長野県の料理 高野豆腐の卵焼き みかん	○	豚肉 ベーコン 鶏肉 高野豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖 油 じゃが芋 こんにゃく		白菜 キムチ たくあん 人参 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 ごぼう 大根 人参 しめじ みかん	
		わかめごはん 豆腐ハンバーグ 白菜と大根の柚和え かぼちゃのみぞ汁		わかめごはんの素 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく		玉ねぎ 白菜 大根 人参 ゆず 玉ねぎ かぼちゃ みず菜	
		ごまじやこごはん 酢豚 茎わかめの中華スープ いよかん(柑橘類)		じゃこ 豚肉 豚肉 茎わかめ 豆腐	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油		生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン 干し椎茸 ほうれんそう 人参 白菜 生姜 いよかん	
		かりかり梅しそごはん わかさぎのフライ キャベツと水菜のサラダ みそ汁		わかさぎ 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油		梅干し ゆかり キャベツ みず菜 玉ねぎ 人参 大根 人参 長ねぎ えのき	
13	金	鶏肉のクリームスパゲティ 白菜ツナサラダ チョコレートケーキ バレンタインデー	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ ツナ 卵 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 バター チョコレート		玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ブロッコリー 白菜 人参 もやし	
		菜めし 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 キヤベ豚汁 はるか(柑橘類)		鶏肉 豚肉 みそ	米 ごま 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油		大根なめしの素 生姜 人参 玉ねぎ 枝豆 人参 キヤベツ はるか	
		ごはん 元氣みそ 肉豆腐 野菜のごま和え まさき(柑橘類)		みそ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま		人参 ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 生姜 白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 キヤベツ 人参 えのき まさき	
		ナン キーマカレー ピーンズサラダ サイダーゼリー		豚肉 ひよこ豆 ミックスピーンズ ツナ アガー	ナン 油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 サイダー		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ さゆうり 人参 キヤベツ みかん缶	
19	木	きびごはん さばの文化干し 五目豆 なめこのみぞ汁	○	さば 大豆 竹輪 豆腐 みそ	米 もちきび こんにゃく 砂糖 こんにゃく 砂糖		人参 ごぼう なめこ えのき 長ねぎ 小松菜	
		赤米ごはん 韓国(のりのふりかけ) 韓国の料理 タッカルビ わかめと卵のスープ		のり 鶏肉 みそ かまぼこ わかめ 卵	米 赤米 ごま油 ごま 砂糖 砂糖 ごま油 油 さつま芋 トッポギ ごま油 片栗粉		にんにく にんにく 生姜 キヤベツ 玉ねぎ 人参 にんにく 人参 長ねぎ えのき	
		会津ソースかつ丼 白菜の梅おかか和え こづゆ りんご		豚肉 卵 おかか ほたて貝柱	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく 焼き麸		白菜 人参 もやし ねり梅 干し椎茸 さくらげ 人参 小松菜 長ねぎ りんご	
		はちみつマーマレードトースト 鮭とほうれん草のクリームシチュー ひよこ豆のチキンサラダ	セレクト	食パン はちみつ マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ひよこ豆 鶏肉	食パン はちみつ マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 じゃが芋 油 砂糖		マーマレード 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	
27	金	カレーラーメン いかのみぞマヨ焼き いちご	○	豚肉 いか みそ	中華めん 油 じゃが芋 小麦粉 バター ノンオフ マヨネーズ 砂糖		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 いちご	