



2月献立表



令和 7年 1月 30日
調布市立柏野小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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食分 たんぱく質 脂質
3	月	チキンライス 鱈の味噌マヨ焼き【立春】 花野菜スープ はるみ(清見×ぼんかん)	○	牛乳, 鶏もも肉, 鱈, 白味噌, 豆乳, ベーコン	米, 炒め油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	玉葱, 人参, ホールコーン, グリンピース, マッシュルーム, パセリ, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ, はるみ	641 kcal 27.3 g 29.3 g
4	火	カレーラーメン ポテトの包み揚げ もやしソテー オレンジボンチ	○	牛乳, 豚バラ肉, ベーコン, ウィンナー	蒸し中華めん(卵なし), 炒め油, じゃがいも, ぎょうざの皮, 乳不使用マーガリン, 揚げ油, でんぷん, ごま油, 砂糖	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, ほうれんそう, ねぎ, もやし, ビーマン, 赤ピーマン, みかんレトルト, 黄桃レトルト, レモン果汁	600 kcal 19.9 g 22.5 g
5	水	フォカッチャの照り焼きチキンサンド マカロニのクリーム煮 ごぼうチップサラダ	○	牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, 豆乳, 豆乳クリーム(植物性脂肪)	フォカッチャ(乳卵なし), 砂糖, でんぷん, ノンエッグマヨネーズ, 炒め油, じゃがいも, マカロニ, サラダ油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉, 揚げ油, はちみつ	玉葱, ホールコーン, 人参, キャベツ, パセリ, マッシュルーム, ごぼう, きゅうり, もやし	671 kcal 24.9 g 31.6 g
6	木	いわしのかばやき丼 豆入りさつま汁 即席漬(白菜) かぼちゃのべたべた焼き	○	牛乳, いわし, 豚肉, 茹で大豆, 絹ごし豆腐, 白味噌, 赤味噌, 塩昆布, 豆乳クリーム	米, でんぷん, 油, 砂糖, さつまいも, きび砂糖, 乳不使用マーガリン, 米粉	生姜, ねぎ, 大根, 人参, 小松菜, 白菜, きゅうり, かぼちゃ	675 kcal 28.7 g 22.1 g
7	金	木島平のごはん キャベツ入りメンチカツ ハニエサラダ 味噌汁・いよかん	○	牛乳, 豚挽肉, カットわかめ, 絹ごし豆腐, 赤味噌, 白味噌	米, 炒め油, 小麦粉, 生パン粉, パン粉, 揚げ油, じゃがいも, はちみつ	玉葱, キャベツ, もやし, 人参, ねぎ, いよかん	691 kcal 26.8 g 25.7 g
10	月	豆入りひじきごはん ししゃものサクサク揚げ 野菜のなめたけ和え 豚肉ともやしの味噌汁	○	牛乳, 大豆, 干ひじき, 鶏もも肉, 油揚げ, ししゃも, 豚バラ肉, カットわかめ, 白味噌, 赤味噌	米, 系こんにゃく, 炒め油, 砂糖, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖	人参, 干し椎茸, グリンピース, 大根, 小松菜, キャベツ, もやし, えのきたけ, ねぎ	568 kcal 27.5 g 22.0 g
12	水	木島平のごはん 鱈の味噌煮 野菜の磯香和え けんちん汁・デコボン	○	牛乳, 鱈, 赤味噌, 刻みのり, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ	米, 三温糖, 砂糖, 里芋, 炒め油, こんにゃく	生姜, ほうれんそう, キャベツ, もやし, 人参, 大根, ごぼう, ねぎ, デコボン	621 kcal 30.7 g 21.8 g
13	木	ハムピラフ いかステーキ ジャーマンポテト ひよこ豆のチャウダー	○	牛乳, ロースハム, いか, ベーコン, 鶏肉, ひよここめ, 豆乳, 豆乳クリーム	米, 乳不使用マーガリン, 炒め油, でんぷん, 揚げ油, サラダ油, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	玉葱, 人参, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース, ホールコーン, パセリ, マッシュルーム	670 kcal 29.3 g 28.2 g
14	金	チキンクリームスパゲティ コーンサラダ もちもち焼きチョコ餅	○	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, 豆乳, 豆乳クリーム, 絹ごし豆腐, 無調整豆乳	スパゲッティ, 炒め油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油, 砂糖, サラダ油, 粉末白玉粉, 米粉, 粉糖	人参, 玉葱, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン	600 kcal 21.5 g 25.8 g
17	月	カリカリチャーハン 豆腐しゅうまい わかめサラダ キムチ入り野菜スープ	○	牛乳, 豚挽肉, ベーコン, 鶏挽肉, 絞豆腐, カットわかめ, 豚もも肉	米, 炒め油, ごま油, でんぷん, 砂糖, しゅうまいの皮, サラダ油	生姜, ねぎ, 人参, 玉葱, 小松菜, ホールコーン, もやし, きゅうり, キムチ, 白菜	568 kcal 27.3 g 23.5 g
18	火	あんかけ焼きそば(中華麺) 中華スープ 小松菜のしっとりスコーン	○	牛乳, 豚肉, 絹ごし豆腐, 豆乳, カットわかめ, 豆乳クリーム	蒸し中華めん, 炒め油, ごま油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, 砂糖, でんぷん	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, だけのこ, キャベツ, もやし, 小松菜, ねぎ	565 kcal 20.6 g 16.4 g
19	水	ポロポロジュシー 白菜のごま豆乳鍋 サターアングギー	○	牛乳, 豚バラ肉, 干ひじき, 豆乳, 木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌	米, 炒め油, しらたき, 練りごま, 小麦粉, 黒砂糖, ショートニング, 揚げ油	人参, 筍, 万能ねぎ, にんにく, 生姜, 玉葱, 白菜, しめじ, ねぎ	627 kcal 21.4 g 24.8 g
20	木	カツカレーライス 野菜とベーコンのスープ ガルバンゾーサラダ	○	牛乳, 豚もも肉, 豚ひれ肉, ベーコン, ひよここめ	米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油, パン粉, 生パン粉, 揚げ油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, ホールコーン	691 kcal 26.3 g 28.1 g
21	金	卒業うどん(ブックメニュー) 生揚げ中華風煮 さつまいも蒸しパン 【6年生を送る会】	○	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, 豚もも肉, 生揚げ, 豆乳	冷凍うどん(卵乳なし), 炒め油, でんぷん, さつまいも, 蒸しパンミックス, 砂糖, 乳不使用マーガリン	人参, 玉葱, 干し椎茸, 万能ねぎ, にんにく, だけのこ, キャベツ	641 kcal 28.0 g 20.9 g
25	火	肉ごぼうごはん チキン南蛮 野菜のおかか和え 野菜スープ	○	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ, 鶏もも肉, おかが, ベーコン	米, 炒め油, 系こんにゃく, 砂糖, でんぷん, 揚げ油, オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ	生姜, ごぼう, 人参, にんにく, ねぎ, きゅうり, 玉葱, 小松菜, 白菜, キャベツ, ホールコーン	574 kcal 24.6 g 23.5 g
26	水	ミラノ風ドリア フィッシュアンドチップス コーンスープ	○	牛乳, ベーコン, 豚挽肉, 豆乳, 豆乳シュレッド, メルルーサ, 豚肉	米, 乳不使用マーガリン, 炒め油, 砂糖, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, 春雨	パセリ, 玉葱, 人参, マッシュルーム, ニラ, ホールコーン	761 kcal 36.6 g 27.1 g
27	木	スパゲッティナポリタン レンズ豆のスープ バリバリサラダ(じゃがいも) チョコプリン(卵なし)	○	牛乳, ロースハム, ベーコン, レンズ豆, アガー, 豆乳, 豆乳クリーム, フロズンホイップ	スパゲッティ, 炒め油, じゃがいも, 揚げ油, 砂糖, サラダ油	玉葱, 人参, ビーマン, にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし	573 kcal 22.4 g 23.6 g
28	金	オレンジフレンチトースト ハンガリアシチュー シーザーサラダ	○	牛乳, 豆乳, ベーコン, 豚肉, 豆乳クリーム, 粉チーズ	食パン(乳卵なし), 砂糖, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, オリーブ油	オレンジジュース, 玉葱, 人参, キャベツ, グリンピース, ブロッコリー, ホールコーン	589 kcal 20.2 g 24.4 g



☆アンダーラインの献立は6年生からの
リクエストメニューです。
☆ブックメニューを実施します。



※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※にんじん・だいこんは市内産です。木島平産のお米の日もあります。
※ベーコン、ハム、ウィンナー、パン粉、さつま揚げは卵・乳なしを使用しています。