



2月 献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
3月	さつま芋と大豆のご飯 魚の塩麹焼き 豆乳入り味噌汁	○	牛乳 炒り大豆 鯖 油揚げ 調製豆乳 味噌	米 さつまいも 油 砂糖	かぶ ねぎ 大根 人参 白菜 ごぼう ほうれんそう	613kcal 27.8g
4火	とよま丼 白身魚のウースータン はるみ	○	牛乳 卵 カレイ 豆腐	米 あぶら麩 砂糖 でんぶん ごま油	玉葱 こねぎ 生姜 人参 チンゲン菜ねぎ はるみ	578 24.8
5水	和風きのこスパゲッティ ベーコンと白菜のスープ スイートポテト	○	牛乳 鶏肉 ベーコン のり 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 さつまいも バター 砂糖	にんにく 玉葱 ほうれんそう しめじ エリンギ 白菜 コーン もやし	565 20.9
6木	★きな粉揚げパン ポトフ マカロニサラダ	○	牛乳 きな粉 鶏肉 ウィンナー ベーコン ひよこまめ ボンレスハム	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリ パセリ きゅうり	557 21.8
7金	カレーピラフ クリームシチュー オレンジ	○	牛乳 豚挽肉 鶏肉 調製豆乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	玉葱 人参 グリンピース 白菜 ブロッコリー しめじ オレンジ	636 19.7
10月	じゃこマヨトースト ハンガリアシチュー 豆乳ゼリー	○	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ ベーコン 豚肉 ひよこまめ 粉寒天 調製豆乳	パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 グリンピース みかん	667 25.7
12水	★醤油ラーメン ★ジャンボ揚げ餃子 大根と水菜のサラダ	○	牛乳 豚肉 豚挽肉	蒸し中華 油 ごま油 でんぶん 餃子の皮 砂糖	たけのこ ほうれんそう もやし 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ キャベツ ニラ 大根 水菜	594 23.4
13木	梅茶漬 いかの南蛮揚げ 茹で野菜のごま酢かけ	○	牛乳 ちりめんじゃこ のり いか	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	カリカリ梅 糸みつば ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり	539 24.8
14金	トマトリゾット ツナコーンサラダ ガトーショコラ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ツナ 調製豆乳	米 オリーブ油 砂糖 油 小麦粉 マーガリン 粉糖	にんにく 玉葱 人参 ホールトマト パセリ もやし 枝豆 キャベツ コーン	637 20.9
17月	ココアパン 白身魚のハーブ焼き さつま芋入りポテトサラダ	○	牛乳 白身魚 ロースハム 鶏肉	パン オリーブ油 パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 砂糖	にんにく パセリ 人参 コーン きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ かぼちゃ	571 34.3
18火	鶏ごぼうピラフ 白菜とかぼちゃのクリームシチュー はるみ	○	牛乳 鶏肉 調製豆乳	米 マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉	ごぼう 人参 玉葱 コーン 白菜 かぼちゃ マッシュルーム パセリ はるみ	582 20.4
19水	スパゲッティナポリタン 海藻サラダ 玉葱マフィン	○	牛乳 ベーコン 海藻ミックス 調製豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 メーブルシロップ 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 生姜	676 19.3
20木	ごはん いわしの生姜煮 れんこんのごまサラダ きのこ汁	○	牛乳 いわし ロースハム 油揚げ 味噌	米 三温糖 ごま 砂糖 油 ごま油 里芋	生姜 れんこん 人参 もやし きゅうり 大根 小松菜 えのき しめじ ねぎ	599 26.8
21金	にんにくチャーハン キャベツとたけのこの棒餃子 春雨サラダ いよかん	○	牛乳 豚肉 鶏挽肉 ロースハム	米 マーガリン 油 でんぶん ごま油 餃子の皮 はるさめ 砂糖	にんにく 葉ねぎ たけのこ キャベツ 生姜 きゅうり もやし 人参 いよかん	601 21.1
25火	こぎつねごはん 焼きししゃも 野菜ののり和え 石狩汁	○	牛乳 油揚げ ししゃも のり 豚肉 鮭 味噌	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	人参 キャベツ もやし ほうれんそう 大根 ねぎ	584 27.4
26水	(ブックメニュー) ハムライス タキショーポタージュ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳 ボンレスハム 生クリーム アガー	米 オリーブ油 さつまいも 油 バター クルトン 砂糖	玉葱 赤ビーマン グリンピース コーン マッシュルーム パセリ 人参 みかんジュース みかん	633 18.7
27木	さんまのかばやき丼 豚汁 いよかん	○	牛乳 さんま 豚肉 木綿豆腐 味噌	米 でんぶん 油 三温糖 白ごま じゃがいも こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ いよかん	706 26.6
28金	ごはん 和風ハンバーグきのこソース ブロッコリー トマトのスープ	○	牛乳 豚挽肉 豆腐 ベーコン	米 油 生パン粉 砂糖 でんぶん ごま油	玉葱 生しいたけ えのき しめじ 大根 ブロッコリー 人参 キャベツ いんげん ホールトマト	604 26.9

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。

※ねぎは市内産の野菜を使用します。

※★印は、給食委員会と6年生のリクエスト献立、太字は、6年生のリクエスト献立です。

