

2月

こんだてひょう

<18回>

2026年2月

調布市立若葉小学校

日	曜 日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく 質
2	月	チンジャオロースめん わかめと豆腐のスープ 青のりポテト		牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 青のり	中華めん 油 砂糖 でんぶ ん じゃがいも	にんにく しょうが にんじ ん 玉ねぎ だけのこ きく らげ ビーマン パプリカ えのき	540	25.4
3	火	いわしのかば焼き丼 おかかあえ 節分汁		牛乳 いわし おかか 大豆 油揚げ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 里芋	しょうが ほうれん草 白菜 にんじん 大根 小松菜 ね ぎ	614	25.2
4	水	ガーリックトースト グヤーシュ(ハンガリアンシチュー) パプリカサラダ		牛乳 豚肉	パン マーガリン 油 じゃ がいも 小麦粉	にんにく バセリ 玉ねぎ パプリカ きゅうり キャベ ツ コーン レモン	559	19.3
5	木	にんじんごはん にくどうふ チップスサラダ		牛乳 豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 油 でんぶ ん	にんじん しょうが こん なゃく 玉ねぎ しめじ ほ うれん草 きゅうり キャベ ツ ごぼう れんこん	594	22.6
6	金	中華おこわ 焼き棒きょうざ 春雨スープ		牛乳 豚肉 鶏肉	もち米 米 油 砂糖 ぎょ うざの皮 でんぶん 春雨	だけのこ にんじん しょう が キャベツ ねぎ とう えのき 玉ねぎ チンゲン菜	541	24.1
9	月	鶏めし 飴肥天(おびてん) 干切り大根の和風サラダ 季節のかんきつ		牛乳 鶏肉 あじ 豆腐 み そ ハム ひじき	米 油 砂糖 でんぶん	しょうが ごぼう にんじん 大根 きゅうり もやし か んきつ	565	24.4
10	火	パン ポテトミートグラタン 玉ねぎドレッシングサラダ ジュリアンスープ		牛乳 豚肉 チーズ ベーコ ン 鶏肉	パン 油 じゃがいも 米粉 パン粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュ ルーム 白菜 にんじん ほ うれん草 キャベツ バセリ	543	25.7
12	木	豚ごぼう丼 大根ときゅうりのサラダ みそ汁		牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖	にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ ねぎ 白滝 大根 きゅうり にんじん ほうれ ん草 白菜	567	23.7
13	金	スパゲティミートソース シーザーサラダ 米粉のガトーショコラ		牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チーズ 豆腐	スパゲティ 油 砂糖 米粉 マーガリン	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト バ セリ パプリカ キャベツ きゅうり コーン	648	23.7
16	月	木島平のごはん さばのカレー揚げ ゆでもやし 沢煮碗(さわにわん)		牛乳 さば 豚肉	米 でんぶん 油	しょうが もやし コーン 小松菜 ごぼう にんじん 大根 だけのこ ねぎ	569	24.4
17	火	しょうゆラーメン 大豆サラダ フルーツボンチ		牛乳 豚肉 わかめ 大豆	中華めん 油 砂糖 白玉団 子	にんにく しょうが しいた け もやし しなちく ほう れん草 ねぎ きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶	540	18.7
18	水	はちみつレモントースト キャベツのクリームスープ のりサラダ		牛乳 鶏肉 生クリーム の り	パン マーガリン はちみつ 砂糖 油 じゃがいも 小麦 粉	レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム もやし 白菜 きゅうり	546	20.6
19	木	梅わかごはん 切り干し大根入りたまごやき からし和え 豚汁		牛乳 わかめ 豚肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	梅干し 大根 ほうれん草 白菜 小松菜 にんじん ご ぼう れんこん こんにゃく ねぎ	589	27.4
20	金	カツカレーライス フレンチサラダ		牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 砂 糖	にんにく 玉ねぎ ほうれん 草 にんじん コーン パプ リカ キャベツ	665	19.9
24	火	チキンライス バリバリサラダ ABCマカロニスープ		牛乳 鶏肉 ベーコン	米 マーガリン ワンタンの 皮 油 砂糖 マカロニ	マッシュルーム 玉ねぎ に んじん ほうれん草 きゅう り キャベツ チンゲン菜 コーン	543	21.4
25	水	かしわパン コロック じゃこサラダ トマトのスープ		牛乳 豚肉 じゃこ 鶏肉	パン じゃがいも 油 小麦 粉 パン粉 砂糖 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト ほうれん 草	644	24.5
26	木	ガーリックライス ハンバーグ パジルポテト 白菜スープ		牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	米 麦 マーガリン 油 パ ン粉 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ しょうが レモン パプリカ 白菜 マッシュルーム ほうれん草	616	27.3
27	金	高野豆腐のそぼろ丼 わかめサラダ すまし汁 季節のかんきつ		牛乳 鶏肉 高野豆腐 わか め 鶏肉	米 麦 油 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ キャベツ きゅう り ほうれん草 えのき ね ぎ かんきつ	541	24.0

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。