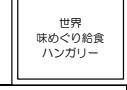
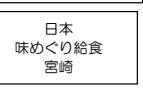


2月

&gt;こんだてひょう&lt; &lt;18回&gt;

2026年2月

調布市立若葉小学校

日 曜 日	2月	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	
2	月	チンジャオロースめん わかめと豆腐のスープ 青のりホテト		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 ピーマン 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 ジャガイモ 小麦粉	にんにく パセリ 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 こんにゃく 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 焼き棒ぎょうざ 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	たけのこ にんじん しょうが キャベツ ねぎ ニラ えのき 玉ねぎ チンゲン菜	541 24.1	
9	月	鶏めし 餃子(おひてん) 千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 ボ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 パン 鶏肉	パン 油 ジャガイモ 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 パセリ 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 パセリ 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 沢煮椀(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 たけのこ ねぎ	569 24.4	
17	火	しょうゆラーメン 大豆サラダ フルーツポンチ		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 ジャガイモ 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 ジャガイモ	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 ジャガイモ 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 パリパリサラダ 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 コロッケ じゃこサラダ トマトのスープ		牛乳 豚肉 ジャコ 鶏肉	パン ジャガイモ 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 バジルポテト 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 マカロニ 砂糖 ジャガイモ	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 すまじ汁 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 たけのこ 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。