



令和7年度 2月献立表



足立区立梅島小学校

実施日	主食	主菜・副菜・汁物	赤:血や肉になる	黄:熱や力のものになる	緑:からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)				
2月	ミルクパン	えびとブロッコリーのグラタン たまご入りトマトスープ	えび ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ミルクパン じやがいも こむぎこ パンこ	あぶら バター	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ		568 27.2 67.6 3
3火	★炒り大豆ごはん	★小イワシの唐揚げ わさびあえ さつまあげと大根の味噌汁	いりだいす こいわし さつまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	えのきたけ	551 24.7 78.8 2.3
4水	あらいさんちの こだわりごはん	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 甘酢あえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ じやがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ グリーピース もやし キャベツ	ほししいたけ	613 21.7 103.7 1.9
5木	あらいさんちの こだわりごはん	焼き魚の生姜ソース 青菜の練りごまだれ 呉汁	さわら だいす あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ じやがいも ごんにゃく	ねりごま	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん	レモン	586 26.9 82 2.2
6金	カルビチャーハン	トックスープ フライビーンズ	ぶたにく あかみそ とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう トック かたくりこ	ごまあぶら	ビーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ		629 23.2 99 2.1
9月	黒砂糖パン	★ミラノ風カツレツ ★メープルシーザーサラダ ★ズッパ・ディ・レグーミ(豆のスープ)	どりにく ベーコン レンズまめ ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	くろさとうパン こむぎこ パンこ コーンフレーク メープルシップ じやがいも	あぶら バター オーリーブあぶら	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	レモン	586 31.6 73.5 2.4
10火	あらいさんちの こだわりごはん	八珍豆腐 もやしのごま醤油 果物	もめんどうふ えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら いりごま	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	ほししいたけ はるみ	611 25.4 86.2 1.8
11水	建国記念の日									
12木	あらいさんちの こだわりごはん	レバーのごま味噌あえ 香味あえ かきたま汁	ぶたにく あかみそ さぬどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ じやがいも さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	えのきたけ	587 23.7 85.6 1.8
13金	たらこスパゲッティ	にんじんアップルドレッシングサラダ ★もちもちチョコドーナツ	いか たらこ さぬどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム のり	スパゲッティ さとう しらたまこ こむぎこ じようんこ ふんどう	あぶら オーリーブあぶら バター	こまつな にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	エリンギ りんご	646 27.7 89.5 2.1
16月	アールグレイ ビスキュイパン	ガーリックサラダ クリームシチュー	たまご どりにく しらんげんまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ さとう こむぎこ さんぶどう じやがいも ごむぎこ	バター アーモンド ごまあぶら あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく たまねぎ しょが	ぶなしめじ	582 27.2 74 2.4
17火	あらいさんちの こだわりごはん	魚のピリ辛焼き 酢味噌あえ じゃがもち汁	さかな あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう じやがいも かたくりこ	すりごま	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし だいこん	りんご	597 20.6 89.4 1.8
18水	カレー南蛮	こんにゃくといかのサラダ スイートポテト	とりにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	うどん かたくりこ こんにゃく さとう さつまいも	あぶら バター	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	レモン	543 21.7 115.8 1.9
19木	中華風炊きおこわ	春巻き 具だくさん中華コーンスープ	ぶたにく えび ベーコン もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	もちごめ こめ はるさめ さとう はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ しょが たまねぎ キャベツ クリームコーン ホールコーン	ほししいたけ	597 23.7 85 2.3
20金	豚厚揚げ丼	小魚のスパイシーフライ 竹輪と野菜のレモンあえ	ぶたにく なまあげ あかみそ ちくわ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ほししいたけ レモン	636 28 90.3 2
23月	天皇誕生日									
24火	あらいさんちの こだわりごはん	さばのソース じゃがいものきんぴら 吹雪汁	さば もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう じやがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい ねぎ		605 24.2 88.1 1.9
25水	★セレクトセルフサンド 照り焼きチキン または フッシュフライ	ゆでキャベツ カレーポトフ 果物	メルルーサ どりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かしわパン こむぎこ パンこ さとう じやがいも	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい セロリ	いよかん	573 28.3 68.9 2.9
26木	じゃこ菜ごはん	お好み焼き風卵焼き 豆乳味噌汁	ぶたにく たまご なまあげ あかみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめん あおのり	こめ むぎ はちみつ さつまいも	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ		576 26.3 76.3 2.3
27金	チキンライス クリームソースかけ	茎わかめとツナのサラダ 果物	とりにく しらんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	トマトジュース にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	マッシュルーム いちご	606 24.5 84.7 2.2

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。

(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)

○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいている。



しょくじ

バランスのよい食事をしよう。