

令和7年度



# 2月の予定献立表



令和8年1月30日

小金井市立南小学校

日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			IHL+/- タバク質
				血や肉になる	IHL+/-の元になる	体の調子を整える	
2 (月)	フレンチトースト	ポークピーンズ <small>はなやさい 花野菜サラダ</small>	○	牛乳 卵 豚肉 大豆	食パン 油 バター 砂糖 ジャガイモ	にんにく セロリ 人参 玉葱 パセリ カリフラワー ブロッコリー	598 26.7
3 (火)	ごはん	★ 節分献立 ★ <small>いわしのさんが焼き 白菜とわかめの和え物 魔除け汁</small>	○	牛乳 いわし 鶏肉 卵 赤みそ くきわめ 豚肉 油揚げ 大豆 白みそ	米 油 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく ジャ ガイモ	人参 玉葱 ごぼう 生姜 白菜 小松菜 ゆず 大根 ねぎ	670 28.6
4 (水)	しそチャーハン	せんべい汁 <small>くだもの 果物(ぽんかん)</small>	○	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 ちりめんじゃこ かつお節 木綿豆腐	米 押麦 ラード 油 白いりごま 南部せんべい	生姜 ネギ 人参 しそ葉 小松菜 ごぼう ぶなしめじ 大根 ぽんかん	607 21.7
5 (木)	ターメリックライス	バターチキンカレー <small>やさしい 野菜のマリネ</small>	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト クリーム	米 油 砂糖 バター	にんにく 生姜 レモン 玉葱 トマト缶 ぶなしめじ キャベツ さやいんげん とうがらし 大根 人参	675 22.8
6 (金)	雑穀米	★ 韓国料理 ★ <small>サムゲタン チヂミ 豆乳プリン</small>	○	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉	米 七穀 ごま油 米粉 片栗粉	大根 ネギ 玉葱 にんにく 生姜 にら 人参	635 21.3
9 (月)	チキンライス	卵とチーズのスープ <small>くだもの 果物(りんご)</small>	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 粉チーズ	米 オリーブ油 油 ジャガイモ パン粉	冷凍グリンピース 人参 玉葱 セロリ にんにく キャベツ パセリ りんご	625 23.4
10 (火)	菜めし	豚肉大根の炒め煮 <small>じる きのこ汁</small>	○	牛乳 豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ	米 油 砂糖 ごま油	大根葉 人参 大根 玉葱 さやいんげん まいたけ ぶなしめじ えのきだけ ネギ	575 23.6
11 (水)	★ 建国記念の日 ★						
12 (木)	麦ごはん	しろみざかな 白身魚のフライ <small>やさしい 野菜炒め わかめのみそ汁</small>	○	牛乳 メルルーサ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 生わかめ	米 押麦 小麦粉 油 パン粉	人参 もやし キャベツ ねぎ	602 25.3
13 (金)	きのこのペペロンチーノ	★ バレンタインデー献立 ★ <small>枝豆サラダ もっちりココアマフィン</small>	○	牛乳 ベーコン 卵 焼き竹輪 調整豆乳	オリーブ油 油 砂糖 米粉 スパゲティハーフ ホワイトチョコレート チョコチップ	にんにく とうがらし 玉葱 ほんしめじ マッシュルーム 小松菜 大根 キュウリ 人参 冷凍枝豆	619 22.1
16 (月)	麦ごはん	ししゃものカレー春巻き <small>はるま こんなにやせんぎやさい いたもの ふわふわ 冬野菜のあったか生姜スープ</small>	○	牛乳 ししゃも ベーコン	米 押麦 春巻きの皮 小麦粉 油 砂糖 糸こんにゃく	ごぼう 人参 もやし 白菜 さやいんげん 大根 生姜 みずな 干し椎茸	623 27.2
17 (火)	高野豆腐そぼろと卵の2色丼	ナムル キャベツとコーンのみそ汁 <small>や焼きりんご</small>	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 白みそ 赤みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 グラニュー糖	人参 冷凍グリンピース 生姜 もやし 小松菜 キャベツ りんご 冷凍とうもろこし レモン	602 23.6
18 (水)	冬野菜たっぷりきつねうどん	てん天ぶら(鶏天・さつまいも天) <small>だいこん ゆずかあ 大根の柚香和え</small>	○	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉	油 冷凍うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖	ごぼう 干し椎茸 人参 白菜 小松菜 生姜 大根 もやし ゆず	614 26.2
19 (木)	ショートニングパン	★ セレクト給食 ★ <small>ハンパー(和風orデミグラスソース) 小吹き芋 お米のポタージュ</small>	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 クリーム	ショートニングパン パン粉 油 片栗粉 ジャガイモ 米 バター	玉葱 人参 大根 生姜 にんにく マッシュルーム 冷凍とうもろこし パセリ とうもろこし缶	651 26.0
20 (金)	中華おこわ	はくさい 白菜と肉団子スープ <small>にくだんご レモンゼリー</small>	○	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 おから	米 もち米 ごま油 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	干し椎茸 ネギ 人参 生姜 冷凍枝豆 白菜 小松菜	571 22.1
23 (月)	★ 天皇誕生日 ★						
24 (火)	ジャージャー麺	ごぼうのカレーきんぴら さっぱりスープ	○	牛乳 豚肉 粒状大豆 赤みそ	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 板こんにゃく 片栗粉	にんにく 生姜 ネギ 玉葱 たけのこ缶 人参 干し椎茸 ごぼう もやし	638 24.7
25 (水)	ごはん	さばしじがや 鮭の生姜焼き <small>やさしい 野菜のおかか炒め さつま汁</small>	○	牛乳 さば かつお節 油揚げ	米 砂糖 油 さつまいも	生姜 人参 もやし 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	593 25.1
26 (木)	エコンブごはん	きせいどうふ だいこんに 擬製豆腐 大根おろし煮 みそポトフ	○	牛乳 かつお節 鶏肉 刻み昆布 木綿豆腐 卵 白みそ 赤みそ	米 砂糖 油	人参 干し椎茸 糸みつけ 大根 白菜 玉葱	608 27.4
27 (金)	ごはん	コロッケ <small>やさしい ゆで野菜 油揚げとわかめ</small>	○	牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 生わかめ 白みそ 赤みそ	米 ジャガイモ 小麦粉 乾燥マッシュボテト 油 パン粉	人参 玉葱 キャベツ	628 20.3

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

