

2月分予定献立表

令和8年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			I献 - たんぱく質 (中学年)	
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとなる食べ物	おもにエネルギーのもとなる食べ物	おもに体の調子を整える食べ物		調味料など
2月	むぎごはん	○	とりにくのおこうじやき こんにやくサラダ せんべいじる あおもひけんのきょうどりょうり	★牛乳/鶏肉/わかめ/油揚げ	米/押麦/塩こうじ/糸こんにやく/ごま油/なたね油/三温糖/板こんにやく/かやきせんべい	もやし/きゅうり/にんじん/ごぼう/だいこん/はくさい/ぶなしめじ/ねぎ	しょうゆ/酢/★厚削り節/塩/日本酒/本みりん	601 kcal 25.3 g
3火	せつぶん いわしのかばやきどん	○	いもたき きなこまめ えひめけんのきょうどりょうり	★いわし/★発酵乳/鶏肉/油揚げ/大豆/きな粉	米/押麦/なたね油/でんぷん/三温糖/★白ごま/さいとも/板こんにやく	しょうが/にんじん/だいこん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ	日本酒/塩/しょうゆ/本みりん/だし昆布/うすくちしょうゆ	691 kcal 31.4 g
4水	ブックメニュー オレンジフレンチトースト	○	チリコンカン はなやさいのサラダ	★たまご/★牛乳/★豚肉/大豆	★食パン/はちみつ/グラニュー糖/マーガリン(乳不使用)/粉糖/なたね油/じゃがいも/三温糖	ルッヂ ユー-ス/にんにく/玉葱/にんじん/ピーマン/マッシュルーム/冷凍ホールコーン/ホールトマト缶/キャベツ/赤ピーマン/プロッコリー/カリフラワー	赤ワイン/トマトケチャップ/トマトピューレ/しょうゆ/塩/こしょう/ロリエ粉/オレガノ/チリパウダー/酢	562 kcal 24.6 g
5木	むぎごはん	○	さいともクロック わさびあえ イナムドッチ おきむけんのみぞしる	★牛乳/鶏肉/★たまご/★豚ばら/★板なし/かまぼこ/生揚げ/白みそ	米/押麦/さいとも/じゃがいも/なたね油/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/板こんにやく	玉葱/にんじん/キャベツ/もやし/こまつな/干し椎茸/だいこん	塩/こしょう/中濃ソース/しょうゆ/粉わかび/日本酒/★豚骨/★厚削り節	674 kcal 23.9 g
6金	ハヤシライス	○	だいこんとほたてのサラダ かんきつるい	★豚肉/★牛乳/ホタテ貝柱	米/押麦/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム/だいこん/プロッコリー/冷凍ホールコーン/★かんきつるい	鶏がら/赤ワイン/トマトピューレ/塩/こしょう/ウスターソース/トマトケチャップ/うすくちしょうゆ/酢	613 kcal 19.4 g
9月	こはしめ むぎごはん	○	ぎんだらのさいきょうやき やさいのごまあえ おことじる いばらきけんのみぞしる	★牛乳/★ぎんだら/白みそ/豆腐/油揚げ/あずき(乾)/赤みそ	米/押麦/三温糖/★白ごま/なたね油/板こんにやく/さいとも	しょうが/こまつな/キャベツ/もやし/にんじん/ごぼう/だいこん/ねぎ	塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/酢/だし昆布	637 kcal 25.8 g
10火	キムチクッパ	○	はるまき ナムル	★豚肉/★たまご/わかめ/赤みそ/★牛乳/鶏肉	押麦/なたね油/三温糖/ごま油/はるまきの皮/小麦粉/緑豆はるさめ/でんぷん/★白ごま	はくさいキムチ/にんじん/干し椎茸/はくさい/ねぎ/しょうが/たけのこ水煮/もやし/こまつな	鶏がら/日本酒/塩/しょうゆ/コチジャン/こしょう/オイスターソース/酢	612 kcal 22.5 g
11水	建国記念の日 のため休み							
12木	みそカツどん	○	スキージる かんきつるい にいがたけんのみぞしる	★豚肉/★たまご/赤みそ/★牛乳/豆腐/白みそ	米/押麦/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/なたね油/ごま油/三温糖/★白ごま/糸こんにやく/さつまいも	にんにく/キャベツ/ごぼう/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/★かんきつるい	塩/こしょう/しょうゆ/日本酒/★うす削り節	676 kcal 28.0 g
13金	バレンタイン(13にち) ツナおろしスパゲッティ	○	マセドアンサラダ チョコレートケーキ ブックメニュー	★ツナ水煮/刻みのり/★牛乳/ひよこまめ/★たまご/豆乳	スパゲッティ/オリーブ油/三温糖/じゃがいも/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/上白糖/★チョコレート/粉糖	だいこん/冷凍ホールコーン/きゅうり/にんじん/玉葱	塩/しょうゆ/酢/白ワイン/こしょう/ベーキングパウダー/★ココアパウダー	605 kcal 25.3 g
16月	むぎごはん キムムッチ	○	タッカルビ わかめスープ	刻みのり/★牛乳/鶏肉/わかめ/豆腐	米/押麦/ごま油/三温糖/★白ごま/じゃがいも/トック/なたね油/でんぷん/緑豆はるさめ	にんにく/しょうが/はくさい/キムチ/にんじん/キャベツ/ねぎ/にら/玉葱	本みりん/しょうゆ/塩/日本酒/コチジャン/こしょう/鶏がら	620 kcal 25.8 g
17火	ターメリックライス ホワイトソースかけ	○	パリパリサラダ いちご	鶏肉/★えび/★調理用牛乳/★生クリーム/★牛乳	米/なたね油/★バター/小麦粉/ワントンの皮/三温糖	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/★いちご	ターメリック/塩/こしょう/白ワイン/しょうゆ/酢	575 kcal 18.9 g
18水	むぎごはん つくだに	○	ぶたにくとさつまいもの かりんとあげ きりたんぼじる あきたけんのきょうどりょうり	塩昆布/★ちりめん/★粉かつお/★牛乳/★豚肉/鶏肉	米/押麦/三温糖/でんぷん/さつまいも/なたね油/★白ごま/しらたき/きりたんぼ	しょうが/レモン汁/ごぼう/にんじん/はくさい/まいたけ/せり/ねぎ	本みりん/しょうゆ/酢/日本酒/一味とうがらし/鶏がら/塩	636 kcal 22.7 g
19木	ピザトースト	○	クラムチャウダー かいそうサラダ	★ベーコン/★ピザチーズ/★牛乳/あさり/鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム/海藻ミックス	★無塩食パン/なたね油/上白糖/じゃがいも/★バター/小麦粉/ごま油/三温糖/★白ごま	玉葱/マッシュルーム/ピーマン/にんじん/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	トマトケチャップ/トマトピューレ/ウスターソース/こしょう/鶏がら/白ワイン/塩/パセリ(乾)/しょうゆ/酢	578 kcal 23.9 g
20金	ルーローはん	○	ちゅうかたまごスープ とうにゅうあんにとんどう	★豚ばら/鶏肉/★牛乳/豆腐/★たまご/粉寒天/豆乳	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/★白ごま/でんぷん/上白糖	しょうが/にんにく/玉葱/たけのこ水煮/干し椎茸/チンゲンツアイ/にんじん/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな/ねぎ/★もも缶/みかん缶/★パイン缶/レモン汁	鶏がら/八角/日本酒/しょうゆ/オイスターソース/塩/こしょう	665 kcal 25.0 g
23月	天皇誕生日 のため休み							
24火	むぎごはん	○	さばのコーリンソースがけ ラーパーツァイ あすかじる はらけんのみぞしる	★牛乳/★さば/鶏肉/★調理用牛乳/赤みそ/白みそ	米/押麦/なたね油/でんぷん/三温糖/ごま油/はちみつ/さいとも	ねぎ/しょうが/にんにく/レモン汁/はくさい/にんじん/きゅうり/だいこん/ごぼう/こまつな	塩/こしょう/日本酒/しょうゆ/酢/本みりん/一味とうがらし/だし昆布	648 kcal 26.2 g
25水	やきカレーパン	○	ふゆやさいポトフ フルーツのヨーグルトかけ	鶏肉/大豆/★牛乳/ひよこまめ/★ヨーグルト	★ショートニングパン/なたね油/小麦粉/ソフトパン粉	にんじん/玉葱/にんにく/かぶ/はくさい/プロッコリー/★パイン缶/みかん缶/★もも缶	塩/カレー粉/ウスターソース/中濃ソース/こしょう/パセリ(乾)/鶏がら	609 kcal 24.3 g
26木	キムタクごはん	○	ししゃものなんばんづけ こじる さいたまけんのみぞしる	★ベーコン/★牛乳/★ししゃも/鶏肉/大豆/油揚げ/赤みそ/白みそ	米/押麦/なたね油/★白ごま/小麦粉/でんぷん/なたね油/三温糖/さいとも	にんじん/はくさいキムチ/たけのこ/ねぎ/玉葱/ごぼう/だいこん/こまつな	しょうゆ/日本酒/うすくちしょうゆ/酢/だし昆布	657 kcal 27.7 g
27金	おねんせい おいわい こんだて たいめし	○	ちくぜんに おいわいかきたまじる かんきつるい あくあけんのきょうどりょうり	★まだい/★牛乳/鶏肉/豆腐/★たまご/わかめ/★なると	米/板こんにやく/さいとも/なたね油/三温糖	れんこん/ごぼう/にんじん/干し椎茸/さいいんげん/えのきたけ/ねぎ/★かんきつるい	日本酒/本みりん/うすくちしょうゆ/だし昆布/塩/しょうゆ/★うす削り節	607 kcal 25.5 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。