

2月 給食予定献立表

令和7年度

北区立赤羽小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー- たんぱく質
2月 2日	えぼうてまき	○	すまじる あおのりビーンズ	こんぶ,たまご,とり肉,納豆,焼きのり, 牛乳,豆腐,大豆,あおのり	米、ごま油、砂糖、でんぶん、油	にんにく,しょうが,こねぎ,きゅうり, にんじん,かんぴょう,ほうれんそう,ね ぎ	640 kcal 30.8 g
3火	ミートソースパゲッテ	○	レモンあえ アップルパイ	豚肉、粉チーズ,牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、バ ター、砂糖、ごま、パイシート、グ ラニュー糖	たまねぎ、にんじん,グリンピース,セ ロリー,にんにく,マッシュルーム,はく さい,もやし,ホールコーン,キャベツ, レモン汁,りんご	756 kcal 25.1 g
4水	コーンマヨトースト	○	レンズまめのスープ フルーツポンチ	粉チーズ,牛乳,ベーコン、,レンズまめ	食パン、マヨネーズ、油,じゃがいも, 上白糖	ホールコーン,たまねぎ、パセリ,にん じん,セロリー,みかん缶,パインチビッ ト(缶詰),もも缶,レモン汁	510 kcal 16.9 g
5木	ごはん	○	ししゃものステックあげ こまつなとひじきのあえもの ねりごまみそしる	牛乳,ししゃも,干ひじき,かつお節,大 豆,油揚げ,白みそ,赤みそ	米、はるまきの皮、小麦粉、油、三 温糖,さつまいも,ごま	もやし,こまつな,にんじん,ににく, だいこん,干ししいたけ,ねぎ	598 kcal 22.8 g
6金	ごはん	○	とりにくのさいきょうやき きりぼしだいこんのにもの みそしる	牛乳,とり肉,西京みそ,油揚げ,白みそ, 赤みそ,かつお節	米,油,砂糖,じゃがいも	切干したいこん,にんじん,ねぎ	599 kcal 26.7 g
9月	マーボーとうふどん	○	ばんさんすー ⁺ わかめスープ	ぶた肉、赤みそ,押し豆腐,牛乳,ロース ハム,乾燥わかめ	米,油,ごま油,でんぶん,はるさめ,砂糖,	ににく,しょうが,にんじん,干ししい たけ,たまねぎ,グリンピース,もやし, キャベツ,だいこん,ねぎ	608 kcal 24.8 g
10火	たかなチャーハン	○	いとかんてんのサラダ さかなのおろしソース ちゅうかスープ	ぶた肉,たまご,牛乳,てんぐさ(寒 天),メルルーサ,とり肉,とうふ	米,油,砂糖、ごま,ごま油,でんぶん	ににく,ねぎ,たかな漬,キャベツ, ホールコーン,もやし,長ねぎ,だいこ ん,たまねぎ,にんじん,たけの,きくら げ	559 kcal 30.0 g
12木	とんじるうどん	○	はくさいのすづけ だいすとかえりにぼしのあまから	ぶた肉,こんぶ,油揚げ,赤みそ,白みそ, 牛乳,かえり煮干し,大豆	冷凍うどん,サラダ油,じゃがいも,こん にゃく,上白糖,ごま油,でんぶん,揚げ 油,砂糖	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こま つな,しょうが,もやし,はくさい,タカ ノツメ	516 kcal 25.5 g
13金	エクレアパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,ひよこまめ,生クリーム, ツナ水煮	ミルクパン,チョコレート,小麦粉,バ ター,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	ににく,しょうが,にんじん,たまね ぎ、マッシュルーム,トマト,キャベツ, もやし,レモン,オレンジ	586 kcal 22.9 g
16月	ながさきちゃんぽん	○	やさいチップス ホワイトゼリー	ぶた肉,いか,むきえび,かまぼこ,牛乳, 粉寒天,カルピス	中華めん,油,じゃがいも,さつまいも, 砂糖	キャベツ,たまねぎ,きくらげ(乾),も やし,にんじん,しょうが,ににく,干 ししいたけ,れんこん	675 kcal 24.3 g
17火	きのこごはん	○	たまごやき じゃがいものキビ ⁺ うに かみなりじる	とり肉,牛乳,たまご,ぶた肉,かつお節, 豆腐	米,油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,ご ま	マッシュルーム,ぶなしめじ,干ししい たけ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん, グリンピース,たけのこ,ねぎ,しょ うが,ごぼう,さやいんげん,こまつな	568 kcal 26.7 g
18水	カレーパン	○	サラダ ポトフ	ぶた肉,牛乳	丸パン,油,小麦粉,ソフトパン粉(乾燥), 砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,しょうが,ににく,セロ リー,パセリ	557 kcal 26.9 g
19木	ごはん	○	とりのこうみやき ポテトサラダ みそしる(とうふ)	牛乳,とり肉,ロースハム,とうふ,乾燥 わかめ,赤みそ,白みそ	米,ごま,油,じゃがいも,マヨネーズ	しょうが,長ねぎ,にんじん,たまねぎ, きゅうり,ホールコーン,ねぎ	662 kcal 27.1 g
20金	ごはん	○	あげだしどふのみそあんかけ やさいソテー いなかじる	牛乳,生揚げ,ぶた肉,赤みそ,とり肉,白 みそ	米,でんぶん油,砂糖,じゃがいも,こん にゃく	干ししいたけ,にんじん,しょうが,ね ぎ,キャベツ,チングンツァイ,だいこ ん,ごぼう	610 kcal 24.3 g
24火	ごはん	○	さけのゆうあんやき くきわかめのサラダ さつまいじる	牛乳、生鮭、くきわかめ、かつお 節、油揚げ、赤みそ、白みそ	米,砂糖,油,こんにゃく,さつまいも	ゆずかじゅう、にんじん,だいこん,も やし,ねぎ,ぶなしめじ	520 kcal 27.8 g
25水	セサミトースト	○	クリームシチュー いちご	牛乳、とり肉、調理用牛乳、生ク リーム	食パン、ごま,グラニュー糖,マーガ リン,じゃがいも,小麦粉,バター,油	にんじん,たまねぎ、マッシュルー ム、いちご	597 kcal 21.1 g
26木	みそラーメン	○	だいこんサラダ くだもの(みかん)	ぶた肉、赤みそ、白みそ、牛乳、と り肉	中華めん,ラード,ごま油,砂糖,大豆油	にんじん,にら,たまねぎ,もやし,ねぎ, ににく,しょうが,だいこん,きゅう り,キャベツ,みかん	556 kcal 26.7 g
27金	カレーライス	○	コールスローサラダ ゆずゼリー	ぶた肉、牛乳、粉寒天	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖	ににく、しょうが、セロリー、た まねぎ、にんじん、キャベツ、ホー ルコーン、パセリ、グレープフルーツ ジュース、ゆずかじゅう	713 kcal 18.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています