



令和7年 2月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日 曜 日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	
3月	チリビーンズライス コールスローサラダ きのこのスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 大豆(国産、乾) ベーコン(短冊)	米 炒め油 米粉 サラダ油 ばれいしよでんぶん	しょうが にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマトピューレ むきえだまめ(冷凍) キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ まいたけ チンゲンツァイ りんご	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 100.7 g 食塩相当量 2.5 g
4火	ごはん 生揚げのみそ炒め 中華サラダ 白菜スープ	牛乳 豚もも肉 生揚げ ベーコン(千切り)	米 サラダ油 三温糖 ばれいしよでんぶん ごま油 はるさめ(国産でんぶん) 上白糖	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 はくさい こまつな	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.6 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 3.0 g
5水	わかめごはん 鯖のみそ漬け焼き かぶの香り漬け カレー粉ふき芋 豚汁	牛乳 わかめご飯の素 さわら 豚もも肉	米 三温糖 じゃがいも サラダ油 さといも	かぶ こまつな レモン果汁 にんじん だいこん 長ねぎ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 17.3 g 炭水化物 98.5 g 食塩相当量 3.0 g
6木	あんかけ焼きそば かぼちゃとさつま芋のサラダ 中華風コーンスープ りんごゼリー	牛乳 豚もも肉 粉寒天	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 ばれいしよでんぶん さつまいも 三温糖 上白糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい こまつな 西洋かぼちゃ とうもろこし りんご100%ジュース	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 3.1 g
A中3リクエストメニュー					
7金	ごはん 鶏肉の甘味噌がらめ ごま和え みそ汁 いちごヨーグルト	牛乳 鶏肉もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 生わかめ ヨーグルト(全脂無糖)	米 ばれいしよでんぶん 揚げ油 上白糖 白練りゴマ 白炒りゴマ 三温糖	にんじん はくさい ほうれんそう いちご いちごジャム	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 96.0 g 食塩相当量 2.5 g
12水	ごはん カレー肉じゃが 大根の和風サラダ みそ汁	牛乳 豚もも肉 糸げずり 油揚げ	米 サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも ごま油	玉葱 にんじん グリンピース(冷凍) だいこん こまつな 西洋かぼちゃ えのきたけ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 2.7 g
13木	ごはん カレイの煮つけ 生姜浅漬け 切干大根の煮もの きのこ汁	牛乳 むきかれい 豚もも肉 大豆(国産、乾) 油揚げ 豚ばら肉	米 三温糖 サラダ油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 切干だいこん えのきたけ まいたけ しめじ 長ねぎ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 3.2 g
14金	メキシカンライス コーンサラダ ポークビーンズ ココア豆乳ゼリー	牛乳 ウィナー 豚もも肉 大豆(国産、乾) 粉寒天 無調整豆乳	米 炒め油 サラダ油 三温糖 米粉 じゃがいも	青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 とうもろこし(冷凍) にんじん キャベツ こまつな トマトジュース パセリ	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.7 g 炭水化物 110.3 g 食塩相当量 3.2 g
17月	ガーリックトースト 海藻サラダ コーンシチュー くだもの	牛乳 海藻ミックス 豚もも肉 無調整豆乳	ソフトフランスパン 有塩バター 炒め油 サラダ油 ごま油 三温糖 米粉 じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが 玉葱 とうもろこし パセリ りんご	エネルギー 736 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 34.2 g 炭水化物 86.9 g 食塩相当量 3.1 g
18火	ごはん 鯖の黒酢あんかけ ゆかり漬け 具だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 さわら 油揚げ	米 ばれいしよでんぶん 揚げ油 粉末黒糖 板こんにゃく	しょうが だいこん にんじん きゅうり ゆかり粉 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ こまつな デコポン	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 2.8 g
19水	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ にら卵スープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム たまご	米 サラダ油 三温糖 ばれいしよでんぶん ごま油 はるさめ(国産でんぶん) 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ にら もやし きゅうり	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.9 g 炭水化物 98.7 g 食塩相当量 3.3 g
B小6リクエストメニュー					
20木	焼き肉丼 鉄骨サラダ みそ汁 パインゼリー	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 油揚げ 粉寒天	米 サラダ油 しらたき 三温糖 上白糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし 青ピーマン こまつな だいこん キャベツ パイン100%ジュース	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 3.4 g
21金	ごはん 卵焼き かっぱ漬け じゃが芋きんぴら みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 豚もも肉 絹ごし豆腐 生わかめ	米 サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも つきこんにゃく	万能ねぎ にんじん きゅうり こまつな はくさい ごぼう 長ねぎ	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.7 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 3.1 g
25火	ごはん あじの葱みそ焼き おおか漬け 五目豆 みぞれ汁	牛乳 まあじ 粉かつお節 大豆(国産、乾) こんぶ 豚ばら肉	米 三温糖 サラダ油	にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん しめじ だいこん こまつな	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 18.5 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 3.0 g
26水	豚卵とじ丼 大根とツナのサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 たまご 生わかめ まぐろ缶詰(油漬フレーク71g)	米 サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 ばれいしよでんぶん じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり りんご	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 3.2 g
27木	ごはん 鯖の香味焼き しそ香漬け 人参ごまじゃこ炒め みそ汁	牛乳 まさば ちりめんじゃこ 油揚げ	米 サラダ油 白炒りゴマ さつまいも	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しそ葉 にんじん もやし 玉葱 こまつな	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 20.2 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.9 g
B小6リクエストメニュー					
28金	しょうゆラーメン フライドポテト キャベツレモン漬け ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 粉寒天	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 じゃがいも 揚げ油 上白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし もやし にら 長ねぎ きゅうり レモン ぶどう100%ジュース	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 3.0 g

○毎日、牛乳がつけます。
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

★今月の平均栄養価★
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー 681 Kcal
たんぱく質 28.5 g
脂質 21.6 g
炭水化物 99.1 g
食塩相当量 3.0 g