令和5年度　北区立稲田小学校　２月献立表

日	曜	こんだて	牛乳	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 食塩相当量
1	木	ごはん おかかふりかけ 高野豆腐の卵とじ 揚げごぼうのサラダ	○	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,ひよこ豆	精白米,いりごま,砂糖,油,でんぷん ごま油	にんじん,玉ねぎ,たけのこ 干ししいたけ,さやいんげん,ごぼう ほうれん草,キャベツ	642 kcal 25.4 g 1.9 g
2	金	**★節分献立（6－2考案献立）★** ひじきと大豆のごはん いわしのサンガ焼き ブロッコリーとツナのサラダ　　みそ汁	○	干ひじき,大豆,油揚げ,牛乳 いわしすり身,押し豆腐,鶏卵 ツナ,わかめ	精白米,油,砂糖,いりごま,でんぷん ごま油	にんじん,さやいんげん,長ねぎ しょうが,ブロッコリー,きゅうり 冷凍ホールコーン,玉ねぎ,かぶ はくさい,小松菜	636 kcal 27.8 g 3.1 g
5	月	あしたばパン ホタテの香草パン粉焼き ABCパスタスープ 果物（柑橘類）	○	牛乳,ほたて,鶏肉	あしたばパン,オリーブ油,パン粉 油,じゃがいも,ＡＢＣパスタ	パセリ,にんにく,赤ピーマン 玉ねぎ,にんじん,冷凍ホールコーン キャベツ,小松菜,柑橘類	602 kcal 28.8 g 2.5 g
6	火	わかめごはん 豆腐のまさご揚げ 磯香あえ　　かきたま汁	○	炊きこみわかめ,押し豆腐 絹ごし豆腐,鶏挽肉,干ひじき,豆乳 ちりめんじゃこ,じゃこ,きざみのり 豆腐,卵	精白米,油,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,小松菜,もやし 長ねぎ	600 kcal 25.4 g 2.3 g
7	水	四川豆腐丼 切り干し大根入りバンサンスー 果物（柑橘類）	○	豚肉,豆腐,牛乳,ボンレスハム	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 はるさめ,いりごま	にんにく,しょうが,ザーサイ たけのこ,干ししいたけ,長ねぎ,にら きゅうり,切干しだいこん,にんじん 柑橘類	630 kcal 25.2 g 2.3 g
8	木	**★長崎県郷土料理★** ちゃんぽん 浦上そぼろ 果物（いちご）	○	豚肉,えび,いか,竹輪,牛乳,さつま揚げ	ちゃんぽんめん,油,でんぷん ごま油,糸こんにゃく,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん 玉ねぎ,たけのこ,干ししいたけ りょくとうもやし,キャベツ,長ねぎ 冷凍ホールコーン,チンゲンツァイ ごぼう,いちご	605 kcal 25.2 g 2.1 g
9	金	**★稲田小開校記念日献立（6－2考案献立）★** 赤飯　　鶏肉の甘辛揚げ 菜の花とツナのサラダ すまし汁　　いちごのかんむり	○	ささげ,牛乳,鶏肉,ツナ,豆腐,わかめ 粉寒天	精白米,もち米,砂糖,いりごま でんぷん,油	しょうが,なばな,にんじん きゅうり,冷凍ホールコーン,玉ねぎ えのき,長ねぎ,アセロラジュース クランベリージュース,いちご 巨峰缶	684 kcal 26.8 g 3.1 g
12	月	振替休日					
13	火	**★世界の料理（スウェーデン料理）★** 黒砂糖パン ヤンソンさんの誘惑(じゃがいもとアンチョビのクリーム煮) フィッシュスープ	○	牛乳,調理用牛乳,生クリーム,たら えび,ひよこ豆	黒砂糖パン,じゃがいも,バター 小麦粉,パン粉,油,押麦	玉ねぎ,にんにく,にんじん セロリー,ホールトマト トマトピューレ	601 kcal 25.0 g 2.2 g
14	水	**★6－1考案献立★** パエリア ミネストローネ **ガトーショコラ（6－2リクエストメニュー）**	○	えび,いか,牛乳,ベーコン,鶏卵 おから,調理用牛乳,生クリーム	精白米,バター,油,じゃがいも シェルマカロニ,無塩バター,砂糖 小麦粉,チョコチップ,粉糖	にんじん,玉ねぎ,ピーマン 赤ピーマン,マッシュルーム にんにく,セロリー,ホールトマト かぶ	689 kcal 23.5 g 2.4 g
15	木	**★6－1考案献立★** ごはん　　魚の南蛮漬け パリパリサラダ さつまいも入りすいとん汁	○	牛乳,メルルーサ,鶏肉	精白米,でんぷん,小麦粉,砂糖,油 ワンタンの皮,いりごま,白玉粉 さつまいも	しょうが,にんじん,玉ねぎ,小松菜 長ねぎ,キャベツ,きゅうり 干ししいたけ,はくさい	631 kcal 25.0 g 2.4 g
16	金	キムタクチャーハン トックスープ おかしな目玉焼き	○	鶏卵,豚肉,牛乳,粉寒天,カルピス	精白米,油,ごま油,トック,砂糖	にんじん,長ねぎ,はくさいキムチ 千切りたくあん,にんにく 干ししいたけ,玉ねぎ,しょうが,大根 水菜,黄桃缶	640 kcal 20.4 g 2.3 g
19	月	**★渋沢栄一氏　新紙幣記念献立★** 煮ぼうとう 王子きつねあえ お札のケーキ	○	まさば,鶏肉,油揚げ,牛乳,鶏卵 調理用牛乳	ほうとう,油,砂糖,薄力粉 オートミール,さつまいも	にんじん,大根,干ししいたけ 長ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし ゆず	639 kcal 25.3 g 4.4 g
20	火	ごぼう入りドライカレー マセドアンサラダ	○	ベーコン,豚挽肉,レンズ豆 粉チーズ,牛乳,ツナ	精白米,油,バター,小麦粉 じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー 玉ねぎ,にんじん,ごぼう,ピーマン ホールトマト,冷凍グリンピース きゅうり,黄ピーマン	673 kcal 23.6 g 2.1 g
21	水	きなこ揚げパン コーンチャウダー 花野菜のサラダ	○	きな粉,牛乳,鶏肉,粉チーズ	油,コッペパン,砂糖,じゃがいも バター,小麦粉,白すりごま	玉ねぎ,にんじん,冷凍ホールコーン クリームコーン,冷凍グリンピース パセリ,ブロッコリー,カリフラワー きゅうり	614 kcal 23.7 g 1.7 g
22	木	**★6－2考案献立★** しらすごはん　　ししゃものごま焼き 大豆入り豚汁　　雷おこし	○	しらす干し,牛乳,ししゃも,豚肉 豆腐,大豆	精白米,いりごま,薄力粉,油 こんにゃく,じゃがいも,ボン菓子 黒いりごま,砂糖,水あめ	だいこん葉,ごぼう,にんじん,大根 小松菜,長ねぎ	600 kcal 26.2 g 2.5 g
23	金	天皇誕生日					
26	月	**★6－1考案献立★** きびごはん　　かき揚げ バジルサラダ　　すまし汁	○	牛乳,じゃこ,干ひじき,豆乳,豆腐 かまぼこ,うずら卵水煮	精白米,きび,さつまいも,小麦粉 油,オリーブ油,砂糖,ふ	にんじん,玉ねぎ,アスパラガス かぶ,れんこん,きゅうり,たけのこ ぶなしめじ,長ねぎ,みつば	633 kcal 20.3 g 2.1 g
27	火	ごはん 魚と野菜の五色煮 沢煮椀	○	牛乳,たら,鶏肉,油揚げ	精白米,きび,でんぷん,油 じゃがいも,砂糖	にんじん,たけのこ,さやいんげん 干ししいたけ,冷凍ホールコーン 大根,長ねぎ,小松菜	612 kcal 25.4 g 2.4 g
28	水	スタミナ豚丼 わかめと春雨のスープ 果物（柑橘類）	○	豚肉,牛乳,豆腐,わかめ	精白米,油,ごま油,砂糖,いりごま はるさめ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ にら,干ししいたけ,たけのこ はくさい,しょうが,長ねぎ,柑橘類	614 kcal 24.4 g 2.4 g
29	木	**★おはなし献立★** ミルクパン　**こまったさんのハンバーグ** 青菜とコーンのソテー ベーコンとじゃがいものスープ	○	牛乳,豚挽肉,鶏卵,ベーコン	ミルクパン,パン粉,オリーブ油 砂糖,油,じゃがいも	玉ねぎ,にんにく,ホールトマト 冷凍ホールコーン,小松菜 ほうれん草,にんじん,キャベツ,パセリ	592 kcal 26.2 g 2.7 g

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。