



# 2月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ツナピラフ マセドアンサラダ 鶏だんごスープ	牛乳、ツナ、大豆、鶏肉、豆腐	米、米油、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、かぶ、小松菜	589 kcal 23.4 g 19.6 g 2.8 g	15木	カレーうどん <b>大芋</b> 即席漬け	牛乳、豚肉、油揚げ、昆布	米油、でん粉、うどん、さつまいも、米油、砂糖、ごま、水あめ	玉ねぎ、人参、小松菜、白菜、きゅうり	614 kcal 18.9 g 21.1 g 3.1 g
2金	いわしのひつまぶし風 利休汁 多度豆	牛乳、いわし、豚肉、油揚げ、みそ、大豆、きな粉	米、でん粉、米油、砂糖、ごま	ごぼう、大根、人参、しめじ、小松菜	653 kcal 29.2 g 27.0 g 3.2 g	16金	豚丼 青菜ときのこのソテー 果物（ネーブル）	牛乳、豚肉、かまぼこ	米、麦、米油、こんにやく、砂糖、でん粉	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、干ししいたけ、にら、小松菜、とうもろこし、しめじ、えのきたけ、もやし、ネーブル	566 kcal 23.1 g 12.0 g 1.4 g
5月	ご飯 ししゃものフリッター からし和え のっぺい汁	牛乳、ししゃも、豚肉、生揚げ	米、小麦粉、米油、こんにやく、里芋、でん粉	もやし、人参、小松菜、大根、長ねぎ	640 kcal 29.3 g 22.4 g 2.6 g	19月	ご飯 生揚げの照りソースかけ ゆず和え キムチスープ	牛乳、生揚げ、豚肉	米、砂糖、ごま油	にんにく、白菜、小松菜、人参、ゆず、大根、白菜キムチ、玉ねぎ、にら、長ねぎ	605 kcal 25.2 g 18.8 g 1.8 g
6火	ちりめんじゃこと枝豆の炊き込みご飯 チキングリル和風オニオンソース さつまいもの塩けんぴ風 豚汁 町田産ゆずゼリー	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ	米、米油、はちみつ、さつまいも、水あめ、砂糖、ごま油、町田産ゆずゼリー	枝豆、しょうが、玉ねぎ、りんご、人参、大根、しめじ、小松菜	672 kcal 29.0 g 21.4 g 2.1 g	20火	<b>セサミトースト</b> マカロニのクリーム煮 ピーズサラダ 果物（デコボン）	牛乳、鶏肉、豆乳、いんげんまめ、大豆、ひよこ豆	パン、マーガリン、砂糖、ごま、マカロニ、米油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜、きゅうり、とうもろこし、デコボン	581 kcal 20.5 g 23.9 g 2.4 g
7水	ピピンバ チャプチェ 白菜スープ	牛乳、豚肉、豆腐、かまぼこ	米、麦、ごま油、砂糖、米油、春雨、ごま	たけのこ、小松菜、もやし、人参、しょうが、にんにく、干ししいたけ、玉ねぎ、白菜	581 kcal 23.9 g 18.9 g 3.4 g	21水	チャーハン <b>ジャンボ餃子</b> サンラータンスープ	牛乳、豚肉、かまぼこ、鶏肉、たまご	米、米油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮	人参、長ねぎ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、にら、干ししいたけ、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、チンゲン菜	649 kcal 25.2 g 25.2 g 3.0 g
8木	スパゲッティクリームソース コーンサラダ	牛乳、鶏肉、いか、豆乳、いんげんまめ、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、米油、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	563 kcal 25.9 g 18.6 g 1.5 g	22木	<b>ほうとう</b> いかフライ 青菜の昆布和え	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、いか、塩昆布	ほうとう、米粉パン粉、米油	人参、ごぼう、白菜、かぼちゃ、長ねぎ、小松菜、キャベツ	567 kcal 26.3 g 19.9 g 3.0 g
9金	ご飯 鶏すき焼き風煮物 ごま和え 果物（はるみ）	牛乳、鶏肉、豆腐	米、米油、しらたき、砂糖、ごま	人参、白菜、長ねぎ、もやし、小松菜、はるみ	574 kcal 24.2 g 14.7 g 1.6 g	26月	のむヨーグルト わかめスープ	のむヨーグルト、豚肉、みそ、鶏肉、わかめ、豆腐、油揚げ	米、米油、砂糖、でん粉、春雨、ごま、ごま油	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ	568 kcal 22.5 g 9.8 g 2.1 g
13火	ご飯 ほっけの塩焼き えのきサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、ほっけ、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、砂糖、じゃが芋	キャベツ、人参、えのきたけ、梅肉、小松菜、大根、玉ねぎ、長ねぎ	604 kcal 27.5 g 18.4 g 2.3 g	27火	<b>ゆかりご飯</b> 赤魚のみそマヨネーズ焼き 小松菜ときのこの煮浸し 沢煮椀	牛乳、赤魚、みそ、豚肉、油揚げ	米、ノンエッグマヨネーズ、米油	ゆかり、梅、小松菜、白菜、しめじ、大根、人参、干ししいたけ、長ねぎ	592 kcal 26.6 g 21.0 g 2.0 g
14水	<b>エクレアパン</b> グリーンサラダ フェジョアード	乳酸菌飲料、豚肉、ウィンナー、ベーコン、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげんまめ	パン、チョコレート、米油、砂糖、ごま油、オリーブ油、じゃが芋	きゅうり、キャベツ、人参、とうもろこし、にんにく、玉ねぎ	592 kcal 17.9 g 19.4 g 2.1 g	28水	マーボー豆腐丼 ポテト入りナムル <b>りんごゼリー</b>	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、みそ、八丁みそ、寒天	米、米油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま、じゃが芋	にんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、干ししいたけ、長ねぎ、にら、もやし、キャベツ、小松菜	640 kcal 24.5 g 19.5 g 1.9 g
						29木	<b>ターメリックライス</b> のドライカレー 元気サラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、いんげんまめ、かつおぶし、昆布	米油、米、砂糖	玉ねぎ、人参、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	580 kcal 20.2 g 18.8 g 2.2 g

※太字は6年生のリクエスト献立です。