

2025年



2月

こんだてひょう



小山中央小学校

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	いわしの甘辛ご飯 節分献立	牛乳	呉汁 白菜の即席漬け オレンジ	牛乳 いわし 厚けずり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 大豆(乾) 糸けずり	精白米 でんぷん 揚げ油 三温糖 白ごま 米油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり オレンジ	622 kcal 26.8 g 21.8 g 2.4 g
4火	玄米入りご飯	牛乳	豆腐のチリソース煮 もやしのナムル りんご	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 玄米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白すりごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 にら もやし きゅうり りんご	584 kcal 24.7 g 18.9 g 2.2 g
5水	フルコギチャーハン 世界味めぐり給食 韓国	牛乳	春雨スープ 豆かりんとう	牛乳 豚肉 大豆(乾)	精白米 ごま油 米油 三温糖 白いりごま 春雨 さつまいも 揚げ油 でんぷん 黒ごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 だいずもやし にら 干し椎茸 キャベツ	615 kcal 20.9 g 22.0 g 2.4 g
6木	菜めし 日本味めぐり給食 北海道	牛乳	厚焼き卵 とさんご汁 切干大根のソース炒め	牛乳 たまご 厚けずり 豚肉 白みそ あおのり	精白米 白ごま 三温糖 米油 じゃがいも 有塩バター	にんじん もやし 玉葱 コーン ねぎ こまつな 切干大根 キャベツ	589 kcal 24.3 g 18.7 g 2.5 g
7金	五目ラーメン	牛乳	大根サラダ 和風マロンパイ オレンジ	牛乳 豚肉 焼き豚 乾燥カットわかめ 白いんげんペースト	冷凍ラーメン 米油 ごま油 三温糖 白いりごま 上白糖 冷凍パイシート 栗の甘露煮	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ にら きゅうり だいこん 玉葱 オレンジ	668 kcal 22.2 g 28.5 g 2.6 g
12水	からあげピラフ	牛乳	白菜とコーンの豆乳スープ 野菜のピクルス 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳 型抜きチーズ	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 米油 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん こまつな さやいんげん 赤パプリカ はくさい こまつな だいこん きゅうり	591 kcal 23.2 g 20.5 g 2.8 g
13木	ご飯 日本味めぐり給食 佐賀	牛乳	鯖のカレー焼き のっぺい汁 野菜のからし和え	牛乳 さば 豚肉 生揚げ 厚けずり	精白米 三温糖 米油 こんにゃく さといも でんぷん	しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ もやし こまつな	555 kcal 26.6 g 18.0 g 2.3 g
14金	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	コールスローサラダ さつま芋のブラウニー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 たまご 調理用牛乳	米油 三温糖 スパゲッティ 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 有塩バター さつまいも バイオレット粉 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 しめじ トマト 缶詰 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン パセリ	627 kcal 23.4 g 22.1 g 2.5 g
17月	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 ハンサンスー りんご	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 春雨 白ごま	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし りんご	590 kcal 24.3 g 19.3 g 2.4 g
18火	大豆入りひじきご飯	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ むらくも汁 キャベツの酢味噌和え	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干ひじき 大豆(乾) ししゃも あおのり 厚けずり 絹ごし豆腐 たまご 白みそ	精白米 米油 三温糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油 白すりごま	にんじん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 えのきたけ こねぎ きゅうり キャベツ もやし	565 kcal 26.5 g 21.9 g 2.6 g
19水	ご飯(味付けのり) 食育の日	牛乳	鯖の味噌マヨネーズ焼き 白菜と豆腐のすまし汁 青菜とえのきのお浸し	牛乳 さわら 白みそ 厚けずり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 糸けずり 味付けのり	精白米 ノンエッグマヨネーズ でんぷん 三温糖	にんじん はくさい えのきたけ こねぎ こまつな もやし	521 kcal 26.5 g 16.9 g 2.4 g
20木	ターメリックライス ハッシュドポーク	牛乳	レモンドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 米油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 三温糖 米粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり レモン果汁 オレンジ	620 kcal 20.6 g 20.7 g 2.3 g
21金	ミルクパン 世界味めぐり給食 イタリア	牛乳	ミラノ風カツレットマトソース 野菜スープ イタリアンサラダ	牛乳 鶏胸肉 豚肉 ダイスチーズ	ミルクパン 小麦粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 オリーブ油 三温糖 米油	にんにく 玉葱 トマト缶詰 にんじん キャベツ セロリー コーン こまつな きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	653 kcal 29.3 g 29.0 g 2.8 g
25火	ご飯(めかぶとごまのふりかけ)	牛乳	韓国風肉じゃが 野菜の甘酢和え いちご	牛乳 乾燥めかぶ ちりめんじゃこ 糸けずり 豚肉 厚けずり	精白米 白いりごま 三温糖 ごま油 じゃがいも つきこんにゃく	にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり いちご	581 kcal 21.6 g 16.3 g 2.5 g
26水	コーンピラフ	牛乳	ホタテのクリームシチュー わかめサラダ ミニトマト 冷凍りんご	牛乳 鶏肉 ベビーホタテ 白いんげんペースト 調理用牛乳 ピザチーズ 乾燥カットわかめ	精白米 米油 じゃがいも 米粉 三温糖 ごま油 白いりごま	玉葱 にんじん コーン さやいんげん にんにく しょうが しめじ こまつな きゅうり りんご キャベツ もやし ミニトマト	577 kcal 24.0 g 16.4 g 2.6 g
27木	わかめご飯	牛乳	ジャンボ餃子 にら玉スープ 即席キムチ和え	牛乳 炊き込みわかめ 豚ひき肉 絹ごし豆腐 たまご 塩昆布	精白米 白ごま でんぷん ごま油 ぎょうざの皮 揚げ油	にんにく しょうが キャベツ にら ねぎ にんじん 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし きゅうり りんご	582 kcal 22.7 g 20.9 g 2.5 g
28金	ナン	牛乳	ビーンズスキーマカレー ココロポテトサラダ カルピスゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 青大豆 寒天 カルピス	ナン 米油 三温糖 米粉 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶詰 りんご きゅうり コーン みかん缶	558 kcal 23.2 g 19.7 g 2.6 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。