

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。