



2月 こんだてひょう



令和7年度 七瀧中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			上ベル ギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる (き)	ちやにくやほねになる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	
2	げつ	むぎ 麦ごはん		いかと里芋のうま煮 ひじきのマヨサラダ きくらげの佃煮	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす イカ あつあげ ひじき ちくわ	にんじん えだまめ だいこん しょうが きくらげ しそ キャベツ きゅうり うめ	603 25.8
3	か	さつま芋入り 蒸しパン		さけ 鮭のクリーム煮 キャベツとりんごのサラダ せつぶんまめ 節分豆	じゃがいも あぶら さとう ホームケーキミックス さつまいも	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク さけ せつぶんまめ	にんじん たまねぎ プロッコリー キャベツ きゅうり りんご	620 25.4
4	すい	むぎ 麦ごはん		マーボー豆腐 にらと春雨のあえもの	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす たまご みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく キャベツ にら しょうが	618 24.1
5	もく	むぎ 麦ごはん		とんじる 豚汁 タラの天ぷら ほうれん草のごまあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし (いりこ) タラのてんぷら みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう はくさい きゅうり	606 25.8
6	きん	ハヤシライス (麦ごはん)		ハヤシルウ ツナとプロッコリーのサラダ	こめ むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり プロッコリー コーン にんにく	632 24.6
9	げつ	むぎ 麦ごはん		あつあ 厚揚げときのこのみそ汁 さかな 魚のおろしソース やさい 野菜のカレーマヨサラダ	こめ むぎ マヨネーズ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ だし (いりこ) タラ ちくわ みそ	にんじん えのき しめじ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	604 24.5
10	か	セルフドッグ (わりコッペ パン)		ポトフ チリコンカン や 焼きプリンタルト	コッペパン じゃがいも あぶら やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん いんげん コーン えだまめ にんにく トマト	632 25.3
12	もく	ちゅうかどん 中華丼 (麦ご はん)		ちゅうかどん 中華丼の具 おさつレバー	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さつまいも あぶら くろさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり うずらたまごとりレバー	きくらげ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ にんにく しょうが	666 23.7
13	きん	むぎ 麦ごはん		すきやき やさい 野菜の梅あえ なっとう 納豆	こめ むぎ マロニー さとう	ぎゅうにゅう なっとう ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし	にんじん えのき はくさい ねぎ キャベツ きゅうり うめ	618 24.0
ふるさとくまさんデー				クラムチャウダー ハムサラダ いちご マーシャルビーンズ	しょくパン じゃがいも さとう あぶら マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン スキムミルク ハム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー きゅうり キャベツ いちご	607 23.6
17	か	しょく 食パン		おやこどん 親子丼 (麦ご はん)	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりどうふ	にんじん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん きゅうり	632 24.8
18	すい	おやこどん 親子丼 (麦ご はん)		おやこどん 親子丼の具 切りほしだいこん 切干大根のサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きゅうり	654 23.2
20	きん	ひじきごはん		ごちく 五自うどん やさい 野菜のごまネーズあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま うどんめん マヨネーズ	あぶらあげ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だし (いりこ) かまぼこ	にんじん えだまめ しいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	615 23.5
あじのたび～みやげけん～				こじる 吳汁 ささ 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ だし (いりこ) かまぼこ わかめ あおのり ツナ みそ	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	620 24.7
21	ど	むぎ 麦ごはん		パークビーンズ たまご 卵サラダ りんご	しょくパン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり りんご にんにく トマト	591 26.2
25	すい	むぎ 麦ごはん		おでん やさい 野菜のナッツあえ ひじきのり佃煮	こめ むぎ さといも こんにゃく カシューなッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ がんもどき ツナ ひじきのりつくだに だし (こんぶ)	だいこん にんじん キャベツ きゅうり	612 26.7
26	もく	キムチごはん		トックスープ ちくわと大根のマヨサラダ あ きびなごサクサク揚げ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら トック ごま マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ きびなごサクサクあげ	キムチ にんじん にら たまねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん プロッコリー しょうが	607 22.3
27	きん	むぎ 麦ごはん		じる さつま汁 しゃぶ 鯛の塩焼き はくさい 白菜の昆布あえ	こめ むぎ さつまいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) たい こんぶ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり	666 24.6

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります