



2月 こんだてひょう



令和7年度 七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(き)	ちやくやくほねになる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	
2	げつ	むぎ麦ごはん		いかと里芋のうま煮	こめ むぎ さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん えだまめ だいこん	603
				ひじきのマヨサラダ	あぶら さとう でんぷん ごま	イカ あつあげ ひじき ちくわ	しょうが きくらげ しそ	25.8
せつぶんこんだて								
3	か	さつま芋入り む蒸しパン		さけ 鮭のクリーム煮	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ	620
				キャベツとりんごのサラダ	ホームケーキミックス	スキムミルク さけ	ブロッコリー キャベツ きゅうり	25.4
4	すい	むぎ麦ごはん		マーボー豆腐	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	きくらげ たまねぎ にんじん	618
				にらと春雨のあえもの	ごまあぶら あぶら はるさめ	だいず たまご	たけのこ ねぎ にんにく	24.1
5	もく	むぎ麦ごはん		とんじる 豚汁	こめ むぎ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	606
				タラの天ぷら	さとう ごま あぶら	だし(いりこ) タラのてんぷら	ほうれんそう はくさい きゅうり	25.8
6	きん	ハヤシライス (むぎ麦ごはん)		ハヤシルウ	こめ むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ	632
				ツナとブロッコリーのサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら	ぶたにく スキムミルク ツナ	マッシュルーム トマト きゅうり	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	こめ むぎ マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ	にんじん えのき しめじ	604
				さかな 魚のおろしソース	こむぎこ あぶら さとう	だし(いりこ) タラ	だいこん ねぎ キャベツ	24.5
10	か	セルフドッグ (わりコッペ パン)		ポトフ	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず	にんじん たまねぎ だいこん	632
				チリコンカン	やきプリンタルト	ぶたにく	いんげん コーン えだまめ	25.3
12	もく	ちゅうかどん 中華丼(むぎ 麦ごはん)		ちゅうかどん 中華丼の具	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり	きくらげ たまねぎ にんじん	666
				おさつレバー	さつまいも あぶら くらざとう	うすらたまご とりレバー	はくさい チンゲンサイ	23.7
13	きん	むぎ麦ごはん		すきやき	こめ むぎ マロニー さとう	ぎゅうにゅう なつとう	にんじん えのき はくさい	618
				やさい 野菜の梅あえ		ぎゅうにく やきどうふ	ねぎ キャベツ きゅうり	24.0
17	か	ふるさとくまさんデー しよく食パン		クラムチャウダー	しよくパン じゃがいも	ぎゅうにゅう あさり ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ	607
				ハムサラダ いちご	さとう あぶら	スキムミルク ハム チーズ	ブロッコリー きゅうり	23.6
18	すい	おやこどん 親子丼(むぎ 麦ごはん)		おやこどん 親子丼の具	こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とり にく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	632
				きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	でんぷん ごま ごまあぶら	こおりどうふ	きりぼしだいこん きゅうり	24.8
19	もく	キーマカレーライ ス(むぎ麦ごはん)		キーマカレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ	654
				にんじんサラダ	さとう	ツナ たまご	にんにく しょうが きゅうり	23.2
20	きん	ひじきごはん		ごもく 五目うどん	こめ むぎ さとう あぶら ごま	あぶらあげ ひじき ぶたにく	にんじん えだまめ しいたけ	615
				やさい 野菜のごまネーズあえ	うどんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ	だいこん ねぎ	23.5
21	ど	あじのたび~みやぎけん~ むぎ麦ごはん		ごじる 呉汁	こめ むぎ さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	620
				ささ 笹かまぼこの磯辺揚げ	あぶら ごま さとう	だし(いりこ) かまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり	24.7
24	か	セルフサンド イッチ(しよく 食パン)		ポークビーンズ	しよくパン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	591
				たまご 卵サラダ	マヨネーズ	だいず たまご	キャベツ きゅうり りんご	26.2
25	すい	むぎ麦ごはん		おでん	こめ むぎ さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ	だいこん にんじん	612
				やさい 野菜のナッツあえ	カシューナッツ さとう	うすらたまご ちくわ がんもどき ツナ	キャベツ	26.7
26	もく	キムチごはん		ひじきのり佃煮	ひじきのり つくだに だし(こんぶ)	きゅうり		
				トックスープ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ	キムチ にんじん にら たまねぎ	607
27	きん	むぎ麦ごはん		ちくわと大根のマヨサラダ	トック ごま マヨネーズ	きびなご サクサクあげ	チンゲンサイ きくらげ だいこん	22.3
				きびなごサクサク揚げ			ブロッコリー しょうが	
27	きん	むぎ麦ごはん		さつま汁	こめ むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう とり にく とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	666
				たい 鯛の塩焼き	ごまあぶら ごま	だし(いりこ) たい	はくさい きゅうり	24.6
				はくさい 白菜の昆布あえ		こんぶ みそ		

※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