

令和4年度 2月

# 給食予定献立表

千代田区立番町小学校

日	曜	献立名	使用食品			たんぱく質	たんぱく質	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
1	水	牛乳	ご飯		米	595	26.7	
			とりの肉の照り焼き	鶏肉	三温糖,片栗粉			しょうが
			五色和え		三温糖			小松菜,人参,もやし,キャベツ,ホールコーン
			豚汁	豚肉,豆腐,みそ	じゃが芋,こんにゃく			大根,人参,ごぼう,ねぎ,小松菜
			いよかん					いよかん
2	木	牛乳	ナンのツナチーズ焼き	ツナ,チーズ	ナン,エッグフリーマヨネーズ	590	28.1	
			ポークビーンズ	手亡豆,豚肉	油,じゃが芋,上白糖			にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,グリーンピース
			りんご					りんご
3	金	牛乳	節分ご飯	油揚げ,大豆	米,三温糖	578	26.7	
			いわしのかば焼き	いわし	片栗粉,油,三温糖,ごま			しょうが
			茎わかめサラダ	茎わかめ	油,上白糖			キャベツ,もやし,人参
			白菜のみそ汁	油揚げ,みそ				白菜,小松菜
			デコボン					デコボン
6	月	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉	米,油,じゃが芋,小麦粉	685	20.6	
			コーンサラダ		油,上白糖			キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン
			みかん					みかん
7	火	牛乳	ご飯		米	574	28.0	
			ほっけ焼き	ほっけ				
			糸寒天サラダ	糸寒天,油揚げ	ごま,三温糖			人参,ホールコーン,きゅうり,もやし,小松菜
			のっぺ汁	鶏肉,豆腐	こんにゃく,里芋,片栗粉			大根,人参,ごぼう,小松菜
			美生柑					美生柑
8	水	牛乳	フィッシュサンド	さけ	ショートニングパン,小麦粉,パン粉,油	678	31.3	
			クラムチャウダー	ベーコン,あさり,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,米粉			玉ねぎ,人参
			オニオンドレッシングサラダ		油,三温糖			キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,フロッコリー,玉ねぎ
9	木	牛乳	牛丼	牛肉	米,油,三温糖,しらたき,焼き豆腐,片栗粉	571	22.0	
			白菜の浅漬け					白菜,きゅうり,しょうが
			はんぺん汁	はんぺん				人参,小松菜,えのきたけ
			りんご					りんご
10	金	牛乳	けんちんうどん	鶏肉,油揚げ,豆腐	うどん,こんにゃく	584	22.8	
			ツナと大豆のサラダ	ツナ,大豆	油,上白糖			キャベツ,きゅうり,玉ねぎ
			いももち		じゃが芋,片栗粉,油,三温糖			
13	月	牛乳	中華おこわ	鶏肉	米,もち米,ごま油,三温糖	582	24.2	
			サンラータン	豚肉,豆腐,卵	ごま油,ごま,片栗粉			しょうが,ねぎ,人参,もやし,トマトジュース,チンゲン菜
			杏仁豆腐	粉寒天,牛乳	上白糖			みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶,レモン果汁
14	火	牛乳	チョコがけパン		コッペパン,チョコレート	555	22.2	
			豆とウィンナーのトマト煮	豚肉,ウィンナー,ひよこ豆	油,じゃが芋,上白糖			にんにく,玉ねぎ,人参
			わかめとしらすのサラダ	わかめ,しらす	油,上白糖			キャベツ,きゅうり,ホールコーン
			いちご					いちご

裏面に続く

日	曜	献立名	使用食品			1人あたり kcal	たんぱく 質g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
15	水	牛乳	わかめご飯	わかめ	米	605	28.4	
			すずきのから揚げ(ごまみそソース)	すずき,みそ	片栗粉,油,三温糖,ごま油,ごま			ねぎ
			小松菜と油揚げのおひたし	油揚げ,かつお節	三温糖			小松菜,キャベツ,もやし,人参
			けんちん汁	豚肉,豆腐	こんにゃく			大根,人参,ごぼう,干しいたけ,小松菜
16	木	牛乳	かやくご飯	鶏肉,油揚げ	米,こんにゃく,三温糖	580	26.3	
			千草焼き	豚肉,卵	油,三温糖			玉ねぎ,人参,小松菜
			ごぼうサラダ	ツナ	油,三温糖,エッグフリーマヨネーズ			ごぼう,きゅうり,人参,ホールコーン
			豆腐とわかめのすまし汁	豆腐,わかめ				小松菜
17	金	牛乳	スパゲティミートソース	豚肉,レンズ豆	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	617	25.8	
			線切りポテトのサラダ		じゃが芋,油,上白糖			キャベツ,もやし,きゅうり,人参
			コーンたまごスープ	鶏肉,卵	片栗粉			人参,玉ねぎ,ホールコーン
			りんご					りんご
20	月	牛乳	ご飯		米	618	27.0	
			ホキの唐揚げ(薬味ソース)	ホキ	片栗粉,油,三温糖			しょうが,にんにく,ねぎ
			茎わかめのきんぴら	茎わかめ,豚肉	こんにゃく,じゃが芋,油,上白糖,ごま油,ごま			人参,ごぼう
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ				ねぎ,小松菜
21	火	牛乳	セサミトースト		食パン,ごま,バター,はちみつ	639	25.3	
			ボルシチ	豚肉,生クリーム	油,じゃが芋,三温糖			にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ
			大豆とチーズのサラダ	ツナ,大豆,チーズ	油,上白糖			キャベツ,きゅうり,玉ねぎ
			みかんヨーグルト	ヨーグルト	上白糖			みかん缶
22	水	牛乳	ご飯		米	652	23.9	
			酢豚	豚肉	片栗粉,油,じゃが芋,三温糖,ごま油			しょうが,玉ねぎ,干しいたけ,人参,たけのこ,ピーマン
			にら玉スープ	豆腐,卵	片栗粉			しょうが,ねぎ,にら
24	金	牛乳	ピピンバ丼	豚肉,みそ	米,油,三温糖,ごま,ごま油	601	25.5	
			大根サラダ	じゃこ	ごま油,油,三温糖			切干大根,キャベツ,人参,えだまめ
			オニオンスープ	ベーコン	油			玉ねぎ,人参,しめじ
27	月	牛乳	ご飯		米	582	28.7	
			八宝菜	いか,えび,豚肉,笹かまぼこ,うすら卵	油,片栗粉,ごま油			にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ,キャベツ,もやし,小松菜
			中華サラダ	ハム	はるさめ,油,ごま油,上白糖			人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ
28	火	牛乳	ご飯		米	610	27.9	
			ひじきふりかけ	ひじき,じゃこ,かつお節	上白糖			
			肉豆腐	豚肉,豆腐	油,こんにゃく,三温糖			人参,玉ねぎ,白菜,ねぎ
			みそドレサラダ	みそ	ごま油,上白糖			キャベツ,きゅうり,人参,小松菜

※価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。