



# 2月献立表



令和 6年 1月 30日  
調布市立柏野小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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人あたり たんぱく質 増加
1	木	卒業うどん(ブックメニュー) 生揚げ中華風煮 鬼蒸しパン	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚モモ肉、かまぼこ(アレルギー用)、生揚げ、豆乳	冷凍うどん(卵乳なし)、炒め油、でんぶん、さつまいも、蒸しパンミックス、砂糖、乳不使用マーガリン	人参、玉葱、干し椎茸、万能ねぎ、にんにく、たけのこ、キャベツ	630 kcal 27.8 g 20.8 g
2	金	いわしのかばやき丼 打ち豆汁 即席漬(白菜) かぼちゃのべたべた焼き(ブックメニュー)	○	牛乳、いわし、豚肉、茹で大豆、絹ごし豆腐、白味噌、赤味噌、塩昆布、豆乳クリーム	米、でんぶん、揚げ油、砂糖、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、乳不使用マーガリン	生姜、ねぎ、大根、人参、小松菜、白菜、きゅうり、かぼちゃ	681 kcal 29.0 g 22.2 g
5	月	ごはん 鱈の菜の花焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜とえのきのみそ汁	○	牛乳、豚、豚、豚焼肉、生揚げ、赤味噌、白味噌	米、ノンエッグマヨネーズ、炒め油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、でんぶん	生姜、小松菜、人参、たけのこ、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、白菜、ねぎ、えのきたけ	706 kcal 34.9 g 28.1 g
6	火	カレーラーメン ポテトの包み揚げ もやしソテー サイダーゼリーボンチ	○	牛乳、豚バラ肉、ベーコン、ウィンナー、寒天	蒸し中華めん、炒め油、でんぶん、じゃがいも、乳不使用マーガリン、ぎょうざの皮、揚げ油、ごま油、砂糖	生姜、にんにく、人参、玉葱、ほうれんそう、ねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、みかんレトルト、レモン果汁	615 kcal 19.5 g 22.5 g
7	水	豆入りひじきごはん 焼きししゃも 野菜のごま和え けんちん汁	○	牛乳、大豆、干ひじき、鶏モモ肉、油揚げ、ししゃも、鶏肉、絹ごし豆腐	米、糸こんにゃく、炒め油、砂糖、すりこま、練りごま、里芋、こんにゃく	人参、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、もやし、ほうれんそう、大根、ごぼう、ねぎ	575 kcal 31.5 g 21.7 g
8	木	フォカッチャピザ(ブックメニュー) マカロニのクリーム煮 人参ドレッシングサラダ	○	牛乳、ベーコン、鶏モモ肉、豆乳、豆乳クリーム	フォカッチャ(卵なし)、炒め油、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖、サラダ油、乳不使用マーガリン	玉葱、ピーマン、ホールコーン、マッシュルーム、人参、キャベツ、パセリ、マッシュルーム、きゅうり、もやし、冷凍枝豆、レモン果汁	626 kcal 24.2 g 26.2 g
9	金	木島平のごはん キャベツ入りメンチカツ ハニーサラダ 味噌汁・いよかん	○	牛乳、豚焼肉、生わかめ、絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、炒め油、小麦粉、生パン粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、はちみつ、サラダ油	玉葱、キャベツ、もやし、人参、ねぎ、いよかん	726 kcal 27.4 g 25.7 g
13	火	チキンライス 鮭の粒マスタード焼き 花野菜スープ はるみ(清見×ぼんかん)	○	牛乳、鶏モモ肉、鮭、豆乳、ベーコン	米、炒め油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	玉葱、人参、ホールコーン、グリーンピース、マッシュルーム、パセリ、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、はるみ	634 kcal 28.7 g 27.2 g
14	水	チキンクリームスパゲティ コーンサラダ もちもち焼きチョコ餅	○	牛乳、ベーコン、鶏モモ肉、豆乳、豆乳クリーム、絹ごし豆腐、無調整豆乳	スパゲッティ、炒め油、小麦粉、粉糖、乳不使用マーガリン、サラダ油、砂糖、サラダ油、粉末白玉粉、米粉	人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	583 kcal 20.9 g 20.7 g
15	木	若布ごはん 鱈の味噌煮 野菜の磯香和え すまし汁・デコボン	○	牛乳、炊き込みわかめ、鱈、赤味噌、刻みのり、絹ごし豆腐	米、三温糖、砂糖	人参、生姜、ほうれんそう、キャベツ、もやし、小松菜、えのきたけ、ねぎ、デコボン	544 kcal 27.8 g 18.5 g
16	金	カリカリチャーハン 豆腐しゅうまい わかめサラダ キムチ入り野菜スープ	○	牛乳、豚焼肉、ベーコン、鶏焼肉、絞豆腐、生わかめ、豚モモ肉	米、炒め油、ごま油、でんぶん、砂糖、しゅうまいの皮、サラダ油	生姜、ねぎ、人参、玉葱、小松菜、ホールコーン、もやし、きゅうり、キムチ、白菜	570 kcal 27.4 g 23.5 g
19	月	あんかけ焼きそば 中華スープ 小松菜のしっとりスコーン	○	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、生わかめ、豆乳クリーム、豆乳	蒸し中華めん(卵なし)、炒め油、ごま油、でんぶん、小麦粉、砂糖、乳不使用マーガリン	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、キャベツ、もやし、小松菜、ねぎ	568 kcal 20.7 g 16.4 g
20	火	カツカレーライス 野菜とベーコンのスープ ガルパンソーサラダ	○	牛乳、豚モモ肉、豚ひれ肉、ベーコン、ひよこまめ	米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、サラダ油、パン粉、生パン粉、揚げ油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、ホールコーン	720 kcal 27.8 g 30.2 g
21	水	肉ごぼうごはん チキン南蛮 ガーリックポテト 野菜スープ	○	牛乳、豚モモ肉、油揚げ、鶏モモ肉、ベーコン	米、炒め油、糸こんにゃく、砂糖、でんぶん、揚げ油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	生姜、ごぼう、人参、にんにく、ねぎ、きゅうり、玉葱、キャベツ、ホールコーン	634 kcal 25.4 g 27.3 g
22	木	ミラノ風ドリア フィッシュアンドチップス コーンスープ	○	牛乳、ベーコン、豚焼肉、豆乳、ピザチーズ、メルルーサ	米、乳不使用マーガリン、炒め油、砂糖、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、香粉	パセリ、玉葱、人参、マッシュルーム、ニラ、ホールコーン	755 kcal 32.3 g 29.2 g
26	月	ライスコロッケ ほうれん草のソテー 白身魚のウースタン風 チョコプリン(ブックメニュー)	○	牛乳、ボンレスハム、ベーコン、むぎがれい、アガー、豆乳、豆乳クリーム、フロースンホイップ	米、乳不使用マーガリン、小麦粉、絹ごしパン粉、炒め油、でんぶん、砂糖	人参、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン、生姜、ねぎ、チンゲン菜	565 kcal 22.6 g 18.5 g
27	火	スパゲティナポリタン レンズ豆のスープ パリパリサラダ たまねぎマフィン	○	牛乳、ロースハム、ベーコン、レンズまめ、調製豆乳	スパゲッティ、炒め油、じゃがいも、揚げ油、砂糖、サラダ油、きび砂糖、メープルシロップ、小麦粉	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし	724 kcal 23.5 g 27.7 g
28	水	ポロポロジュシー 白菜のごま豆乳鍋 サターアングキ	○	牛乳、豚バラ肉、干ひじき、木綿豆腐、白味噌、赤味噌、豆乳	米、しらたき、練りごま、小麦粉、黒砂糖、ショートニング、揚げ油	人参、葱、万能ねぎ、にんにく、生姜、玉葱、白菜、しめじ、ねぎ	632 kcal 21.3 g 25.3 g
29	木	肉味噌ごはん 鮭のチャンチャン焼き いもだんご汁 せとが	○	牛乳、豚焼肉、刻み大豆、赤味噌、鮭、白味噌、鶏肉	米、ごま油、砂糖、じゃがいも、でんぶん	にんにく、葱、ねぎ、生姜、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、大根、せとが	597 kcal 31.5 g 15.6 g



★アンダーラインの献立は6年生からのリクエストメニューです。  
★ブックメニューを実施します。



※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
※にんじん・だいこん・ねぎは市内産です。木島平産のお米の日もあります。  
※ベーコン、ハム、ウィンナー、パン粉、さつま揚げは卵・乳なしを使用しています。