

令和6年度【ふりがな】

2月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や 体温となるもの)	緑 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							1人あたり エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	1人あたり エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
3	月	○	わかめご飯 焼き子持ちししゃも(2本) 節分汁 ごもくししゃも 五目煮豆	牛乳 子持ちししゃも つみれ かまぼこ 鶏肉 大豆	わかめご飯 米ぬか油 砂糖	人参 大根 干しいたけ 長ねぎ しょうが 生姜 こんにやく ごぼう	619	27.7	724	31.7
4	火	○	しいたけ入りタコライス(ご飯) かぶとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ パプリカ ピーマン トマト 人参 かぶ	586	22.3	708	26.2
5	水	○	ご飯 しおにく 塩肉じゃが もやしと油揚げの甘酢和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし こまつな 小松菜	605	24.7	735	29.5
6	木	○	チョコチップパン さけの香草焼き ジュリエンスープ 焼かないグラタン	牛乳 さけ ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ	チョコチップパン オリーブ油 米ぬか油 バター 小麦粉 マカロニ	レモン にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム	694	32.2	868	40.7
7	金	○	みそラーメン(蒸し中華めん) 大学いも 大根サラダ	牛乳 豚肉 みそ	中華めん さつまいも 米ぬか油 砂糖 みず 水あめ でん粉 ごま	しょうが 生姜 にんにく りょうとう 緑豆もやし 人参 とうもろこし きくらげ だいこん にら 大根 きゅうり たま 玉ねぎ	693	20.9	798	23.3
10	月	○	ゆかりご飯 あかうおの照り焼きだれ 豚汁 こまつな 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 あかうお 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	ゆかりご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 こんにやく ごぼう だいこん 大根 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	597	28.9	724	35.8
12	水	乳 酸 菌 飲料	ポークカレー(麦ご飯) コールスローサラダ	ジョア 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり	637	20.1	783	24.1
13	木	○	ご飯 ほっけのさらさ揚げ なめこのみそ汁 いんげんのごま和え	牛乳 ほっけ みそ	米 でん粉 米ぬか油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ いんげん りょうとう 緑豆もやし	588	23.4	723	29.5
14	金	○	コッペパン(背スライス) アイリッシュシチュー (肉と野菜のスープ煮) チリコンカン しらぬひ(柑橘)	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しらぬひ	602	27.7	726	33.4
17	月	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ こまつな 小松菜のじゃこ和え	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ グリーンピース りょうとう 緑豆もやし 小松菜	608	27.3	738	32.9

令和6年度【ふりがな】

2月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (からだの調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							1人あたり エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	1人あたり エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]
18	火	○	バターロール コーンシチュー こんにやくと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	バターロール 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし 大根 こんにやく ゆず	615	22.4	751	27.0
19	水	○	ご飯 鶏ソースカツ けんちん汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにやく 大根 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	599	23.5	737	29.8
20	木	○	ご飯 豚キムチ炒め 小松菜の中華風サラダ 米粉クレープ(いちご)	牛乳 豚肉 わかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 米粉クレープ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キムチ 小松菜 緑豆もやし	681	24.6	804	29.2
21	金	○	ご飯 さわらの和風レモンだれ 吉野汁 ひじきの煮物	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 人参 大根 干しいたけ 長ねぎ こんにやく いんげん	628	30.5	768	38.1
25	火	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ 小松菜のみそ汁 肉入りきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 人参 こんにやく	616	26.8	760	33.3
26	水	○	コーン食パン ハンバーグバーベキューソース にんにくと卵のスープ じゃがいもとソーセージ炒め	牛乳 ハンバーグ 鶏卵 ウインナー	コーンパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 オリーブ油 じゃがいも	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	693	26.6	858	32.5
27	木	○	ご飯 さばのにんにくしょうゆ焼き きのこ野菜の豆乳坦々スープ 大根の甘酢和え	牛乳 さば 豚肉 豆乳 みそ	米 米ぬか油 でん粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 干しいたけ えのきたけ 緑豆もやし 長ねぎ ほうれん草 大根 人参 きゅうり	639	27.5	793	34.4
28	金	○	ご飯 豆と豚肉の煮込み カラフルサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 きゅうり とうもろこし キャベツ	669	21.9	820	25.9

稲城市教育部学校給食課
第一 給食 係 042-377-8904
第二 給食 係 042-331-7103