

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	曜日	牛乳	献立名	献立名			小学校		中学校	
				赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温とるもの)	みどり群 (体の調子をよくするもの)	I栄養 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]	I栄養 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]
1	木	○	ポークカレー(麦ご飯) コールスローサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし パプリカ きゅうり	689	21.5	836	25.5
2	金	○	わかめご飯 焼き子持ちししゃも(2本) 節分汁 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	生姜 人参 大根 干しいたけ 長ねぎ こんにゃく ごぼう	599	26.4	700	30.0
5	月	○	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 水あめ でん粉 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きくらげ なら 大根 きゅうり	694	20.7	800	23.0
6	火	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 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 たまご こんにゃく 干しいたけ グリーンピース 緑豆もやし 小松菜	608	27.3	738	32.9
7	水	○	ご飯 さばのガーリック焼き 白菜と肉団子のスープ チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 さば 肉団子 ベーコン	米 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ きくらげ 白菜 生姜 緑豆もやし チンゲン菜	607	25.5	753	31.7
8	木	○	ココアパン(食パン) ポトフ ほうれん草とコーンのソテー せとか(柑橘)	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	ココアパン 米ぬか油 じゃがいも	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草 せとか	585	23.3	709	28.0
9	金	○	ご飯 さわらのねぎみそだれ 吉野汁 ひじきの五目煮	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 長ねぎ 人参 大根 干しいたけ こんにゃく いんげん	636	30.7	777	38.4
13	火	○	タッカルビ丼(ご飯) ほうれん草の炒めナムル 東京ヴェルディ応援ゼリー	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま マスカットゼリー 梨ゼリー サイダー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ なら ほうれん草 緑豆もやし	656	22.6	800	26.9
14	水	○	ご飯 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 たまご こんにゃく いんげん 緑豆もやし 小松菜	610	24.8	742	29.7

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	曜日	牛乳 献立名	あか 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 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	
						I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
15	木	あしたばパン(リング) 鶏肉の香草焼き ジュリエンスープ 焼かないグラタン	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	あしたばパン オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 マカロニ	レモン にんにく たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム	702	29.6	876	36.9
16	金	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 たまご 大根 なめこ 長ねぎ いんげん 緑豆もやし	588	23.4	723	29.5
19	月	ご飯 豚キムチ炒め 小松菜の中華風サラダ 米粉クレープ(チョコ)	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 たまご 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キムチ にら 小松菜 緑豆もやし	667	24.4	790	29.0
20	火	菜飯 あかうおの照り焼きだれ 豚汁 白菜の煮びたし	牛乳 あかうお 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	菜飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 緑豆もやし	594	28.7	718	35.6
21	水	いちごマーブル食パン コーンシチュー ツナサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム ツナ	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	たまご 人参 マッシュルーム とうもろこし キャベツ パプリカ 小松菜	709	24.0	872	28.5
22	木	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ けの汁 もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 人参 大根 ごぼう たけのこ ぜんまい 緑豆もやし きゅうり 梅	600	26.9	735	34.4
26	月	ご飯 のっぺ 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ハム	米 米ぬか油 さといも 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	しょうが ごぼう 人参 たまご 玉ねぎ こんにゃく れんこん 干しいたけ たけのこ いんげん 緑豆もやし	594	24.6	717	29.3
27	火	ダイスチーズパン ハンバーグバーベキューソース ソパ・デ・アホ (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 ベーコン ウインナー	ダイスチーズパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 オリーブ油 じゃがいも	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	671	30.1	830	37.1
28	水	ご飯 さけフライ 小松菜のみそ汁 肉入りきんぴら	牛乳 さけ 豆乳 豆腐 みそ 豚肉	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	たまご 小松菜 ごぼう 人参 こんにゃく	651	27.6	804	35.5

令和5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	あか 赤 群 (血や肉をつくるもの)	き 黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 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	
							I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
29	木	○	豆と豚肉の煮込み(ご飯) カラフルサラダ いちご(2コ)	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 パプリカ とうもろこし キャベツ いちご	682	22.3	833	26.3

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