令和6年2月　献立表

日	曜	献　立　名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	塩分 g	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	炭水化物 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄分 mg
1	木	【節分メニュー】 白飯　けんちん汁（小麦）　いわしのかば焼き風（小麦） 白菜のごま和え（小麦、ごま）　節分豆　牛乳	豆腐、鶏肉、いわし 節分豆、牛乳	ごはん、里芋、小麦粉、片栗粉 こんにゃく	レンコン、人参、ごぼう、白ネギ 白菜、小松菜、もやし	694 602	1.6 1.3	32.0 27.4	19.8 17.5	98.6 85.2	414 378	3.7 3.1
5	月	白飯　麦入りスープ(小麦)　ホキの香草パン粉焼き（小麦、卵、乳） ベーコンと野菜のソテー（小麦、卵、乳）　りんご　牛乳	ホキ ベーコン（小麦、卵、乳） 牛乳	ごはん、押し麦、コンソメ（小麦） 香草ミックス（小麦、卵、乳）	玉ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、たけのこ、菜の花 りんご	672 585	2.5 2.1	23.5 20.2	22.1 19.1	97.2 85.1	282 270	0.9 0.8
6	火	【レシピコンテストメニュー】 あげたっぷりうどん（小麦）　大根のツナサラダ（小麦、卵、ごま） 抹茶わらび餅　牛乳	油揚げ、牛肉、ツナ 牛乳	うどん（小麦） ゴマドレッシング（小麦、卵、ごま） 抹茶わらび餅	玉ねぎ、白ネギ、大根、水菜、人参	688 582	1.1 1.9	33.6 28.3	23.7 20.3	82.7 69.4	382 351	3.2 2.6
7	水	白飯　厚揚げのスープ（小麦、ごま） 鶏肉のきな粉あげ（小麦）　ポテトサラダ（小麦、卵） フルーツポンチ　牛乳	絹厚揚げ、鶏肉 きな粉、牛乳	ごはん、ごま油（ごま）、片栗粉、じゃが芋 コールスロードレッシング（小麦、卵） マヨネーズ（卵）	人参、チンゲン菜、白菜、にんにく しょうが、玉ねぎ、MIXベジタブル 黄桃缶、みかん缶、パイン缶、りんご缶	750 646	2.0 1.6	29.8 25.3	28.2 24.0	98.1 84.6	291 277	2.1 1.7
8	木	中華丼（小麦）　ナムル（小麦、ごま） 中華ゴマ団子（小麦、ごま）、牛乳	ごはん、豚肉、わかめ 牛乳	ごはん、鶏がらスープの素、片栗粉 白ごま（ごま）、ごま油（ごま） コーン、中華ゴマ団子（小麦、ごま）	キャベツ、人参、ヤングコーン 木耳、もやし、玉ねぎ、たけのこ ほうれん草	729 557	2.0 1.3	22.7 17.4	21.9 16.8	110.7 84.3	296 274	2.1 1.4
13	火	わかめご飯　いわしのつみれ入りスープ（小麦） 豚肉と切干大根の炒め煮（小麦、ごま） わかめサラダ（小麦）　いよかん　牛乳	わかめ、いわしボール 豚肉、牛乳	ごはん、白ごま（ごま）、ごま油（ごま） 青じそドレッシング（小麦）	人参、レンコン、インゲン 切干大根、小松菜、もやし いよかん	652 567	2.5 2.1	27.5 23.5	21.1 18.3	88.9 77.8	369 340	2.3 1.9
14	水	カレーピラフ（乳）　ポトフ（小麦、卵、乳） ハートのコロッケ（小麦）、チョコレートババロア（乳） 牛乳	ベーコン（小麦、卵、乳） 牛乳	ごはん、カレーピラフの素（乳）、じゃが芋 コンソメ（小麦）　ハートのコロッケ（小麦） チョコババロアの素（乳）	人参、玉ねぎ、大根	725 635	1.7 1.5	18.6 16.6	25.1 21.7	108.9 94.6	297 286	1.7 1.3
15	木	白飯　マカロニスープ（小麦） ハンバーグデミグラスソース（小麦、乳）　人参とインゲンのグラッセ メープルプチケーキ（小麦、卵、乳）　牛乳	ハンバーグ（小麦、乳） 牛乳	ごはん、シェルマカロニ（小麦）、コンソメ（小麦） ビーフシチューの素（小麦、乳）、ケチャップ、とんかつソース コーン、メープルプチケーキ（小麦、卵、乳）	キャベツ、人参、グリンピース マッシュルーム、インゲン	663 585	2.2 1.8	21.3 18.8	17.3 15.5	106.3 93.2	298 288	1.9 1.5
19	月	カレーライス（小麦、乳）　エビフライ（小麦、卵、えび） プチシュークリーム（小麦、卵、乳）　牛乳	豚肉 エビフライ（えび、小麦、卵） 牛乳	ごはん、じゃが芋、カレールウ（小麦、乳） プチシュークリーム（小麦、卵、乳）	玉ねぎ、人参	739 607	1.6 1.4	23.0 20.1	19.3 17.3	121.6 95.5	291 283	2.2 1.9
20	火	白飯　なすの味噌汁　豚の生姜焼き（小麦） 昆布のきんぴら（ごま）　オレンジ　牛乳	油揚げ、味噌、豚肉 昆布、牛乳	ごはん	なす、玉ねぎ、白ネギ レンコン、人参、枝豆 オレンジ	660 584	1.8 1.5	27.5 23.6	24.4 21.0	81.9 74.5	316 304	1.7 1.4
21	水	【イギリス料理】 バターパン（小麦、卵、乳）　スコッチブロス（小麦）　フィッシュ＆チップス（小麦） ポテトフライ（小麦）　マッシュルームソテー　りんごプチケーキ（小麦、卵、乳）　牛乳	鶏肉、ホキ、牛乳	ロールパン（小麦、卵、乳）、押し麦 コンソメ（小麦）、小麦粉、ポテトフライ（小麦） コーン、りんごプチケーキ（小麦、卵、乳）	キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ マッシュルーム、小松菜	692 640	2.7 2.4	29.5 26.4	27.9 25.3	83.1 78.6	349 334	2.0 1.8
22	木	【パック弁当】 おにぎり（塩、わかめ）　鶏の唐揚げ（小麦） スパゲッティナポリタン（小麦）　野菜炒め　わんにゃんゼリー　牛乳	わかめ、鶏肉、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉、ケチャップ スパゲッティ（小麦）、鶏がらスープの素 わんにゃんゼリー	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ、人参、ピーマン、しめじ	693 621	1.6 1.4	18.3 16.1	22.1 20.0	105.4 94.6	242 238	0.8 0.6
27	火	とんこつ醤油ラーメン（小麦、卵、乳、ごま） 春雨サラダ（小麦）　オレンジ　牛乳	豚肉、なると（小麦、卵） 牛乳	ラーメン（小麦、卵）、コーン とんこつ醤油ラーメンスープの素（小麦、乳、ごま） 春雨、中華ドレッシング（小麦）	キャベツ、もやし、人参 木耳、パプリカ、オレンジ	731 617	2.7 2.2	20.3 17.7	33.6 28.3	89.5 75.0	295 282	1.5 1.2
28	水	白飯　筑前煮（小麦）　さばの甘味噌掛け（ごま） 小松菜の磯部和え（小麦）　水まんじゅう　牛乳	鶏肉、さば、味噌 海苔、牛乳	ごはん、里芋、こんにゃく 白ごま（ごま）、水まんじゅう	レンコン、人参、ごぼう、インゲン しいたけ、小松菜、パプリカ	682 597	1.3 1.1	23.5 20.3	22.4 19.3	97.4 86.1	320 302	2.3 1.9
29	木	【レシピコンテストメニュー】 デミハヤシライス（小麦、乳）　チーズサラダ（小麦、卵、乳） いちごプリン（乳）　牛乳	牛肉 サイコロチーズ（乳） 牛乳	ごはん、ハヤシフレーク（小麦）、デミグラスソース（小麦、乳） コーン、フレンチドレッシング（小麦、乳） いちごプリン（乳）	玉ねぎ、しめじ、人参 紫玉ねぎ、キャベツ	748 605	1.4 1.2	17.5 15.2	27.4 23.6	108.6 83.7	311 297	1.2 1.0

※栄養成分値は、上段：下学年　下段：上学年で表示しております。（　）内はアレルゲンです。
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校