

令和7年度



2月のこんだて



豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて			ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート							
2	月		☆ねぎぶた しおだれどん	○	ちゅうかふうコーンスープ やさいのピリカラづけ	はるみ ★ぶた肉、豆腐、★たまご、★牛乳	米、ごま油、片栗粉、★白ごま、油、 さとう	にんにく、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、もやし、 レモン、にら、クリームコーン、コーン、大根、 きゅうり、キャベツ、しょうが、はるみ	食塩、鶏ガラ、酒、こしょう、しょうゆ、 酢、トウバンジャン	662	27.0	い も
3	火	節分給食	せつぶんごはん	○	いわしのかばやき おにかまぼこのすましじる	ごまだれやさい 大豆、とり肉、油揚げ、いわし、 豆腐、かまぼこ、白みそ、★牛乳	米、油、さとう、小麦粉、片栗粉、 三温糖、★白ごま	にんじん、さやいんげん、しょうが、大根、 ねぎ、えのきだけ、小松菜、白菜、もやし	しょうゆ、食塩、昆布だし、酒、 出汁かつお節、みりん	619	29.0	果 物
4	水		☆カレーツナピラフ	○	ぶたにくとおまめのスープ カリカリごぼうのサラダ	☆スイートポテト ツナ缶、とり肉、★ベーコン、★牛乳、 ★ぶた肉、レッドキドニー、 いんげんまめ、豆乳クリーム	米、油、さとう、片栗粉、さつまいも、 ★バター、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 赤ピーマン、ピーマン、にんにく、セロリー、 キャベツ、ごぼう、きゅうり、コーン	食塩、カレー粉、こしょう、鶏ガラ、 ローリエ、白ワイン、酢、しょうゆ、 パニエッセンス、みりん	713	26.2	海 藻
5	木		☆みそラーメン	○	☆いもチップ りんごナタデココヨーグルト	★ぶた肉、なると、赤みそ、白みそ、 ★ヨーグルト、★牛乳	中華麺、ごま油、油、★ねりごま、 ★ラード、さつまいも、粉糖、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、コーン、 キャベツ、ねぎ、りんご缶、★ナタデココ	トウバンジャン、鶏ガラ、みりん、 オイスターソース、しょうゆ	656	26.7	きのこ
6	金		ごはん	○	ねぎいりたまごやき こんさいのごまみそじる	ひじきのにも ★たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、 干ひじき、大豆、★牛乳	米、さとう、油、片栗粉、こんにゃく、 じゃがいも、★ねりごま、 糸こんにゃく	ねぎ、ごぼう、にんじん、大根、えのきだけ、 れんこん	酒、食塩、しょうゆ、みりん、 出汁かつお節	626	25.9	小 魚
9	月		チキンライス	○	せんざりやさいのスープ ☆マドレーヌ	マセドアンサラダ ★ベーコン、とり肉、★たまご、 ★牛乳	米、油、さとう、じゃがいも、小麦粉、 ★バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、コーン、 マッシュルーム、★グリーンピース、しょうが、 セロリー、キャベツ、きゅうり、レモン	食塩、パプリカ粉、トマトケチャップ、 こしょう、鶏ガラ、ローリエ、白ワイン、 薄口しょうゆ、酢、ベーキングパウダー	709	23.2	ま め
10	火		キムチチャーハン	○	チンゲンサイととうふのスープ ハムともやしのごますあえ ☆りんご	★ぶた肉、豆腐、★ハム、★牛乳	米、油、さとう、片栗粉、ごま油	しょうが、にんじん、キムチ、わけぎ、 ピーマン、もやし、しめじ、ねぎ、チンゲン菜、 キャベツ、きゅうり、りんご	食塩、こしょう、しょうゆ、鶏ガラ、酢	585	23.2	たまご
12	木		ごはん	○	あかうおのあすまに けんちんじる	ちぐさあえ あかうお、油揚げ、豆腐、★牛乳	米、油、片栗粉、さとう、じゃがいも、 糸こんにゃく、★白ごま	しょうが、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、 ねぎ、小松菜、キャベツ	酒、しょうゆ、みりん、出汁かつお節、 食塩、酢	586	24.9	チーズ
13	金	パレンタ イン給食	☆きなこトースト	○	レンズまめのトマトスープ ☆チョコレートプリン	ツナとイカのサラダ きな粉、とり肉、レンズまめ、 海藻ミックス、いか、ツナ缶、 アガー粉、★牛乳、★生クリーム	★食パン、★バター、三温糖、油、 じゃがいも、さとう、ごま油、 ★ミルクチョコレート、ココア	にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、 ★トマト缶、キャベツ、もやし、きゅうり	鶏ガラ、ローリエ、食塩、こしょう、 白ワイン、酢、しょうゆ、粉からし	664	26.7	きのこ
16	月		ゆかりごはん	○	にくじゃが しらぬい	じゃこいりおひたし ★ぶた肉、生揚げ、おかか、 ★ちりめんじゃこ、★牛乳	米、油、じゃがいも、糸こんにゃく、 さとう、片栗粉	ゆかり、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、 小松菜、もやし、キャベツ、不知火	しょうゆ、酒、食塩、出汁かつお節	622	26.4	種実類
17	火		☆ごもくうどん	○	☆サターアングギー とさあえ	とり肉、★たまご、豆乳クリーム、 おかか、★牛乳	うどん、油、こんにゃく、小麦粉、 白玉粉、黒砂糖、さとう、こんにゃく	にんじん、大根、ねぎ、小松菜、もやし	昆布だし、出汁かつお節、酒、しょうゆ、 食塩、みりん、ベーキングパウダー	630	21.6	果 物
18	水		チキンストロガノフ	○	☆パリパリサラダ ☆サイダーボンチ	とり肉、★生クリーム、★牛乳	米、★バター、油、小麦粉、さとう、 片栗粉、ワントンの皮	パセリ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、★トマトピューレ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、コーン、★パイン缶、 ★もも缶、りんご缶、レモン	赤ワイン、デミグラスソース、食塩、 トマトケチャップ、中濃ソース、酢、 しょうゆ、こしょう、鶏ガラ、サイダー	713	20.4	ま め
19	木	福岡県の 郷土料理	ごはん	○	ししゃものからあげ こまつなといんげんのごまあえ ☆いちご	がめに ★ししゃも、とり肉、生揚げ、 白みそ、★牛乳	米、油、片栗粉、こんにゃく、 さといも、さとう、★白ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、しめじ、 さやいんげん、小松菜、白菜、さやいんげん、 コーン、いちご	しょうゆ、酒、出汁かつお節、みりん、 食塩	677	28.9	たまご
20	金		ちゅうかなめし	○	いかのケチャップソース バンバンジーサラダ	はるさめスープ いか、とり肉、豆腐、赤みそ、★牛乳	米、ごま油、片栗粉、油、さとう、 はるさめ、★白ごま	ひろしまな、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、 チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、もやし	酒、しょうゆ、トマトケチャップ、食塩、 ウスターソース、昆布だし、こしょう、 出汁かつお節、酢、トウバンジャン	621	28.5	海 藻
24	火		☆わかめごはん	○	とうふのカレーうまに はりはりゆでやさい みかん	炊き込みわかめ、★ぶた肉、豆腐、 ★ちりめんじゃこ、★ハム、★牛乳	米、油、さとう、片栗粉、ごま油、 はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ヤングコーン、チンゲン菜、にら、キャベツ、 切干しだいこん、きゅうり、みかん	酒、鶏ガラ、しょうゆ、食塩、カレー粉、酢、 薄口しょうゆ	614	25.3	チーズ
25	水	ベトナム 料理	コムチェン	○	チャー・ジョー ビーンズサラダ	フォー・ガー アセロラゼリー ★ぶた肉、★えび、★たまご、 とり肉、いんげんまめ、大豆、 ひよこまめ、アガー粉、★牛乳	米、油、はるさめ、ごま油、片栗粉、 春巻きの皮、小麦粉、フォー、さとう	にんにく、ねぎ、小松菜、しょうが、エリンギ、 キャベツ、にんじん、もやし、にら、きゅうり、 アセロラジュース	食塩、ニョクマム、こしょう、しょうゆ、 酒、鶏ガラ、ラー油、酢	681	28.6	種実類
26	木		ごはん	○	さけのピリカラやき じゃがいものきんぴら	かきたまじる 鮭、豆腐、★たまご、★ぶた肉、 ★牛乳	米、グラニュー糖、片栗粉、 こんにゃく、油、さとう、 じゃがいも、★白ごま	しょうが、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ、小松菜、 にんじん、ごぼう	しょうゆ、みりん、トウバンジャン、 出汁かつお節、食塩、一味唐辛子	620	30.3	果 物
27	金		ガーリックライス	○	スパイシーチキントマトソースかけ やさいスープ もやしとコーンのサラダ	せとか とり肉、★牛乳	米、油、★バター、オリーブ油、片栗粉、 じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、玉ねぎ、パセリ、しょうが、 ★トマト缶、セロリー、にんじん、キャベツ、 もやし、きゅうり、コーン、せとか	食塩、こしょう、しょうゆ、★粒マスタード、 パプリカ粉、カレー粉、ケイジャンスパイス、 白ワイン酢、鶏ガラ、薄口しょうゆ	645	26.8	ま め

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は 0.9 倍、高学年は 1.1 倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※リクエストこんだてには☆アンダーラインが引いてあります。