



# 2月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

牛 乳	こんだけ	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal タンパク質
2 月	マーターはるさめどん もやしのナムル きくらげととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ あぶら はるさめ さとう こまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しめじ たけのこ ねぎ こまつな もやし とうもろこし きくらげ えのきたけ にんじん	604 23.1
3 火	まめごはん いわしのかばやき おひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう たいす あぶらあげ のり いわし かつおぶし とりにく とうふ	こめ あぶら はるさめ さとう かたくりこ ジャガイモ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	680 30.7
4 水	あしたばパンのピザドッグ ポトフ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ワインソーセージ チーズ とりにく アガーベーコン	あしたばパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン トマト にんじん だいこん かぶ しめじ まいだけ さやいんげん みかん バイン	685 24.8
5 木	ごはん ほうれんそうのフリッタータ ポンゴレビアンコ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン あさり とりにく いんげんまめ	こめ あぶら ジャガイモ スpageti バター マカロニ	たまねぎ ピーマン トマト にんじん さやいんげん みかん バイン バセリ ほうれんそう マッシュルーム キャベツ ゼロリー	673 28.7
6 金	たまごのクッパ パリパリサラダ カップ入りにゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ カップ入りにゅうさんきんいんりょう	こめ かたくりこ こまあぶら あぶら わんたんのかわ ごま	にんじん しめじ ねぎ ピーマン もやし きゅうり とうもろこし	587 20.7
7 土	ハヤシライス サウビカンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みぞ	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし くだもの	649 22.0
10 火	ごはん（秋田） のりのつくだに にくどうふ わふうサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とつぶ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ さとう しらたき あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい さやいんげん もやし きゅうり とうもろこし	577 28.5
12 木	ツナとトマトスパゲティ レモンドレッシングサラダ チョコブラウニー	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ たまご	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう チョコレート マーガリン バター こむぎこ	にんにく ゼロリー たまねぎ バセリ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	682 22.4
13 金	キーマカレー グリーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	こめ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ほしうどう にんじん きゅうり くだもの	603 22.3
16 月	わかめごはん にくじやが ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ぎゅうにく	こめ あぶら ジャガイモ さとう ごま	にんじん たまねぎ こむぎこ しいたけ エリンギ グリンピース こまつな はくさい もやし	625 20.4
17 火	じゃこチャーハン ナムル にくだんごとやさいスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ やきぶ たまご ほたてかいばしら とうふ ぶたにく	こめ あぶら ラード さとう こまあぶら ごま はるさめ かたくりこ	にんじん エリンギ ほうれんそう グリンピース もやし とうもろこし しょうが しめじ はくさい こまつな カリフラワー ねぎ	595 27.1
18 水	セルフカツバーガー <sup>ABCスープ</sup> とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうにゅう アガーベーコン	まるパン マーガリン こむぎこ パンこ あぶら ジャガイモ マカロニ さとう	キャベツ トマト たまねぎ にんじん ゼロリー グリンピース もも	653 32.7
19 木	ごはん いかメンチ さんしょくあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう いか たまご とりにく 	こめ かたくりこ こむぎこ さとう ごま かやきせんべい	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな はくさい もやし だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	641 26.1
20 金	シーフードドリア だいこんサラダ レンズまめのスープ くだもの	ぎゅうにゅう べーコン えび ほたてかい チーズ ぶたにく レンズまめ いか	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム みずな だいこん グリンピース きゅうり とうもろこし ゼロリー キャベツ くだもの	678 27.3
24 火	むぎいりごはん はるまき ピーフンソテー <sup>たまごスープ</sup>	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたてかい たまご	こめ おしむぎ あぶら はるさめ かたくりこ はるまきのかわ ピーフン こまあぶら ごま	しょうが にんじん にら たけのこ しいたけ れんこん エリンギ もやし ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ こまつな	621 24.5
25 水	コーンちゃんめし おでん やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ つみれ あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう ちくわぶ もち	とうもろこし だいこん キャベツ ほうれんそう もやし	579 28.5
26 木	ごはん（秋田） ぎせいどうふ くきわかめのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご くきわかめ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう グリンピース	623 27.0
27 金	ごもくあんかけそば ごまだれッシングサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ほたてかいばしら	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう わんたんのかわ	にんにく にんじん エリンギ しいたけ きくらげ たまねぎ はくさい キャベツ もやし ブロッコリー しめじ しょうが	599 32.3

\*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。