

令和7年2月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	◆節分メニュー セルフ恵方巻き 大豆の甘辛あげ いわしのつみれ汁	○	★牛乳,豚肉,のり, 大豆,ちりめんじゃ こ,つみれ(卵なし), 豆腐,みそ	精白米,三温糖,ご ま油,上白糖,油,で ん粉,さつまい	きゅうり,人参,もやし,たくあ ん,大根,小松菜,長ねぎ	672 kcal 26.9 g 24.0 g
4火	チキクリーンライス コールスロー オレンジ	○	★牛乳,鶏肉,★生 クリーム	精白米,油,★パ ター,薄力粉	人参,玉ねぎ,マッシュルー ム,しょうが,キャベツ,きゅう り,とうもろこし,オレンジ	631 kcal 20.6 g 23.9 g
5水	海鮮ソース焼きそば 大根のサラダ フルーツ白玉	○	★牛乳,豚肉,★い か,★えび,青のり, ちりめんじゃこ	油,中華麺,ごま油, 上白糖,白玉粉	玉ねぎ,人参,たけのこ,干し いたけ,キャベツ,もやし,大 根,きゅうり,レモン果汁,みか ん缶,パイン缶	591 kcal 24.0 g 18.2 g
6木	◆初午メニュー こぎつねごはん 和風たまご焼き 白菜のゴマ和え えのきのみそ汁	○	★牛乳,油揚げ,鶏 肉,豆腐,★鶏卵,み そ	精白米,三温糖,油, ★白ごま	人参,たけのこ,干しいたけ, 白菜,もやし,大根,小松菜, えのき	627 kcal 29.1 g 24.6 g
7金	ごはん サバのカレーあげ 小松菜の風味和え 大根のみそ汁	○	★牛乳,さば,油揚 げ,みそ	精白米,油,でん粉, ごま油	しょうが,もやし,人参,小松 菜,大根	660 kcal 23.3 g 30.4 g
10月	肉団子のうま煮丼 春雨サラダ りんご	○	★牛乳,豚肉,大豆, ハム	精白米,でん粉,三 温糖,ごま油,春雨	しょうが,干しいたけ,人参, 玉ねぎ,白菜,小松菜,きゅう り,りんご	625 kcal 21.7 g 18.1 g
12水	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 五目炒め 塩ちゃんこ汁	○	★牛乳,メルルー サ,みそ,鶏肉,生揚 げ	精白米,マヨネーズ (卵なし),こんにゃく, じゃが芋,油,三温 糖,ごま油	玉ねぎ,人参,ごぼう,れんこ ん,大根,しめじ,白菜,小松 菜	571 kcal 23.5 g 20.3 g
13木	キムチチャーハン ごまだれポテトサラダ わかめスープ ポンカン	○	★牛乳,豚肉,★鶏 卵,鶏肉,わかめ	精白米,ラード,ごま 油,★白ごま,三温 糖,じゃが芋,上白 糖,でん粉	人参,玉ねぎ,にら,キムチ,干 しいたけ,にんにく,キャベツ, きゅうり,しめじ,長ねぎ,白 菜,しょうが,ぼんかん	633 kcal 24.4 g 22.8 g
14金	米粉チョコクリームパン コーンサラダ ボルシチ	○	★牛乳,★生クリー ム,★無糖練乳,★ 脱脂粉乳,豚肉	★丸パン,米粉,★ チョコレート,油,薄 力粉,じゃが芋	キャベツ,人参,きゅうり,ホー ルコーン,玉ねぎ,しょうが,ト マト缶,トマトジュース,プロッ コリー	635 kcal 22.0 g 33.0 g
17月	◆商店街コラボ ごはん 芝の浦特製若鶏のからあげ おろしポン酢サラダ 春菊と卵のみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏 卵,みそ	精白米,でん粉,油, 上白糖	しょうが,にんにく,人参,きゅ うり,もやし,キャベツ,大根, レモン果汁,玉ねぎ,春菊	636 kcal 25.7 g 25.0 g
18火	カレーミートドッグ シーフードチャウダー グレープゼリー	○	★牛乳,豚肉,大豆, ★えび,★いか,★ 生クリーム,アガー	★コッペパン,油,パ ン粉(乳なし),★パ ター,じゃが芋,米粉, 上白糖	人参,玉ねぎ,人参,プロック リー,かぶ,しめじ,しょうが,ぶ どうジュース,パイン缶	559 kcal 27.5 g 20.9 g
19水	高野そぼろ丼 じゃこ入りサラダ さつまいものみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,高野 豆腐,ちりめんじゃ こ,みそ,油揚げ	精白米,三温糖,油, ごま油,さつまい	人参,干しいたけ,小松菜, しょうが,きゅうり,大根,キャ ベツ	604 kcal 25.7 g 18.8 g
20木	ごはん さけの照り焼き ゆかり和え みそけんちん汁 はるみ	○	★牛乳,さけ,みそ	精白米,三温糖,油, こんにゃく,★里芋	しょうが,白菜,きゅうり,人 参,ごぼう,大根,長ねぎ,み かん	560 kcal 25.5 g 12.8 g
21金	じゃこわかめごはん ジャンボシュウマイ もやしのナムル チンゲン菜のスープ	○	★牛乳,わかめ,ち りめんじゃこ,豚肉, 豆腐	精白米,しゅうまい の皮,でん粉,ごま油	玉ねぎ,たけのこ,干しいた け,しょうが,小松菜,もやし, 人参,チンゲンサイ	571 kcal 25.4 g 18.7 g
25火	塩こうじうどん キャベツの和え物 タコ焼き風ポテト	○	★牛乳,豚肉,ちく わ,青のり	うどん,油,ごま油, じゃが芋,でん粉,油	人参,大根,しめじ,小松菜, 長ねぎ,きゅうり,もやし,キャ ベツ,紅しょうが	589 kcal 21.5 g 22.5 g
26水	とり五目ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 十勝汁	○	★牛乳,鶏肉,生揚 げ,さけ,みそ	精白米,もち米,油, 三温糖,こんにゃく, 上白糖,じゃが芋	たけのこ,人参,れんこん,し めじ,ごぼう,さやいんげん, 大根,長ねぎ,小松菜	600 kcal 27.1 g 18.6 g
27木	セサミトースト チキントマト煮 ひよこ豆のサラダ デコポン	○	★牛乳,鶏肉,ひよ こ豆	★食パン,★バター, ★白ごま,上白糖,グ ラニュー糖,オリーブ 油,じゃが芋,油	にんにく,玉ねぎ,人参,さや いんげん,人参,ホールコー ン,きゅうり,デコポン	633 kcal 23.1 g 26.4 g
28金	ごはん タラフライ 和風サラダ なめこのみそ汁	○	★牛乳,たら,豆腐, みそ	精白米,薄力粉,パ ン粉(乳なし),油,ご ま油	人参,きゅうり,キャベツ,もや し,なめこ,長ねぎ	564 kcal 24.6 g 18.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。