



令和8年 2月分 こんだて表(パート2)



戸田市立新曾北小学校

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			カや熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			628	26.2
	しゅしょく &しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう あぶら		にんにく ねぎ たまねぎ もやし ししいだけ にら ビーマン	塩 こしょう 醤油 コチュジャン 酒		
	しるもの	とうふのチゲふう	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんにく はくさいキムチ にんじん だいこん はくさい しらたき	豚骨だし 醤油		
	デザート	おいもチップス	さつまいも さとう あぶら					
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			582	28.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりのごまみそやき	マヨネーズ ごま さとう	とりにく みそ		液体塩こうじ		
	ふくさい	きんぴら	あぶら さとう		にんじん ごぼう れんこん さやいんげん こんにゃく	塩 醤油		
しるもの	みぞれじる	かたくりこ	ぶたにく なまあげ	にんじん えのき だいこん こまつな ねぎ	かつおだし 塩 醤油			
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			608	25.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	にしんのしおやき		にしん		塩		
	ふくさい	あげじゃが	じゃがいも あぶら	あおのり		塩		
しるもの	くたくさんみそしる	あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし 酒			
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654	25.0
	しゅしょく	ココアあげパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら			ココア 塩 イースト		
	ふくさい	ハムサラダ	さとう あぶら	ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	白ワイン 醤油 酢 塩		
	しるもの	チキンのトマトにこみ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマトかん	トマトケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン ベイリーフ 鶏ガラだし		
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	21.2
	しゅしょく &しゅさい	はっぼうさいどん	こめ げんまい ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ブロッコリー しいたけ しょうが にんにく	塩 こしょう 醤油 オイスターソース 酒		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら		にんじん きゅうり とうもろこし	醤油 酢 辛子粉		
	デザート	アセロラポンチ	さとう みずあめ		みかんかん パインかん アセロラかじゅう りんごかじゅう ぶどうかじゅう	赤ワイン		
23 (月)	てんのうたんじょうび							
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	19.6
	しゅしょく &しゅさい	カレーピラフ	こめ マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン パセリ	鶏ガラだし 白ワイン カレー粉 塩 こしょう		
	ふくさい	キャベツサラダ	はちみつ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 辛子粉		
	しるもの	コンソメスープ	あぶら	ベーコン	もやし たまねぎ とうもろこし	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油		
デザート	みかん			みかん				
25 (水)	6年2組「食欲がないときに食べられる むしゃむしゃ献立」							
	ポイント：食欲がないときでも食べやすいどんを主食とし、にんにくなどの香りで食欲が増すような献立にしました。疲れをとるために豚肉やにんにく、クエン酸のあるレモンを取り入れました。							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			666	24.4
	しゅしょく &しるもの	ふゆやさいのほうとうどん	こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 みりん 醤油 塩		
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こめこ あぶら	ちくわ あおのり				
ふくさい	ブロッコリーのツナコーンあえ	さとう	ツナ ひじき	ブロッコリー とうもろこし	醤油 酢 酒			
デザート	はちみつレモンゼリー	みずあめ はちみつ		レモンかじゅう				
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	26.4
	しゅしょく &しゅさい	マーボーなすどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが ししいだけ にんじん たけのこ なす たまねぎ ねぎ	豆板醤 酒 醤油 甜麺醤		
	ふくさい	レタスのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら	わかめ	レタス きゅうり あかビーマン	醤油 酢 塩		
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら ワンタン	とりにく	にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油		
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	24.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	あぶら さとう こめパンこ かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ	セロリ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム	赤ワイン 醤油 塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ デミグラスソース ソース 鶏ガラだし		
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり たまねぎ	醤油 酢 こしょう		
しるもの	ほうれんそうとコーンのスープ	あぶら かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう とうもろこし	鶏ガラだし 塩 こしょう			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。
 マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の栄養教諭まで御相談ください。

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので御了承ください。
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。



栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値	618	24.8	20.5	82.0	2.3
基準値	650	21~ 33	14~ 22	80~ 110	2.0