



令和7年度 2月学校給食こんだて表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)	
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2	月	むぎごはん	とりそぼろ(どんぶり) かまぼこ ゆずあえ ぶたじる	こめ むぎ さとう さといも でんぶん あぶら ごま	たまご とりにく ぶたにく かまぼこ かつおぶし とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ だいこん キャベツ ごぼう えだまめ しょうが ゆず	606	27.2
3	火	ライむぎ コッペパン	クリームシチュー グリーンサラダ ぎすけに	パン ライむぎ こむぎこ じゃがいも さとう ごま くろざとう あぶら バター	とりにく だいず いりこ いんげんまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん かぼす	606	28.1
4	水	ごはん	とうふのちゅうかに きなこマヨサラダ りんご	こめ さつまいも さとう でんぶん ごまあぶら あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ きなこ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ しょうが たまねぎ きくらげ りんご	605	23.9
5	木	和食の日 むぎごはん	いわしのうめに よせなべ れんこんのきんぴら	こめ むぎ ふ はるさめ でんぶん さとう あぶら ごま	いわし とりにく かくてん とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ れんこん はくさい ひらたけ ごぼう うめぼし こんにゃく	646	27.8
6	金	じゃこ ごはん	とんかつ ちぐさあえ じゃがいものみそしる	こめ じゃがいも パンこ さとう ごま でんぶん あぶら	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ キャベツ もやし だいこん えだまめ コーン	592	22.5
9	月	むぎごはん	あつやきたまご かみかみサラダ けんちんじる	こめ むぎ さといも さとう でんぶん あぶら アーモンド マヨネーズ	たまご ツナ だいず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな れんこん ねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう コーン こんにゃく	646	20.9
10	火	ワンローフ パン	タンドリーチキン ジャーマンポテト パスタスープ いちごミックスジャム	パン マカロニ じゃがいも さとう みずあめ バター	とりにく ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ たまねぎ セロリ しょうが はくさい いちご りんご	594	25.7
11	水		けんこくきねんのひ					
12	木	むぎごはん	あじフライ こまつなのごまあえ かきたまじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら ごま	たまご あじ ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ キャベツ えのき	590	21.6
13	金	わかめ ごはん	あつあげのカレーに みずなとだいこんのサラダ ぼんかん	こめ さとう でんぶん あぶら	ぶたにく ハム あつあげ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ みずな トマト たまねぎ だいこん ぼんかん かぼす	623	25.8
16	月	ごはん	こうやどうふのごもくに ごまじゃこ和え なっとう	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	とりにく こうやどうふ なっとう しらすぼし ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ほししいたけ キャベツ こんにゃく	620	26.8
17	火	ぶどう コッペパン	オムレツ チリコンカン ポトフ	パン こむぎこ じゃがいも あぶら	たまご ぎゅうにく だいず ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ だいこん キャベツ レーズン	621	25.3
18	水	むぎごはん	さけのこうみやき アーモンドあえ ごまタンタンふうスープ	こめ むぎ さとう アーモンド ごま オリーブオイル	さけ とりにく とうふ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ はくさい もやし ひらたけ キャベツ	614	29.4
19	木	食育の日 むぎごはん	ビーンズカレー フルーツとうにゅうデザート	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ラード	さゆづにく ひよこまめ だい ずいんげんまめ えんどうま め とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト たまねぎ しょうが もも パイン パナナ みかん	664	22.8
20	金	ごはん	ふわふわおやこに ブロッコリーのこんぶあえ いりこアーモンド	こめ でんぶん さとう あぶら アーモンド	たまご とりにく とうふ きなこ いりこ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ なましいたけ キャベツ スナッペンとう	625	29.6
23	月		てんのうたんじょうび					
24	火	あげパン	はるさめスープ かぼすあえ	パン はるさめ でんぶん さとう あぶら アーモンド	たまご ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ はくさい しょうが かぼす	612	21.5
25	水	むぎごはん	ぶたじゃが わふうサラダ りんご	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく ツナ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく りんご	620	22.1
26	木	むぎごはん	さばのみそに こまつなのびたし とりごぼうじる	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	さば とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう えのき きりぼしだいこん しょうが	645	25.3
27	金		おべんとうのひ		おべんとうをもってきてね! ※「ぎゅうにゅう」は、ありません。			

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。