

2月分学校給食予定献立表



所沢市立所沢小学校

令和7年度

【給食目標】かぜにまけない 体をつくろう

日	曜	献立名			おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるものとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものとになる食品(緑)	エネルギーたん白質	
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
2	月	ぶどうパン	牛乳	マーマレードチキン ホテトサラダ やさいスープ	パン、マーマレード、あぶら じゃかいも、さとう	牛乳、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり、ビーマン とうもろこし、はくさい、セロリ	545	23.7
3	火	ふくまめごはん	牛乳	イワシのたつたあげ おかかあえ けんちんじる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこ さといも	とりにく、だいす、牛乳 イワシ、かつおぶし かまぼこ、とうふ	にんじん、しょうが、はくさい こまつな、こんにゃく だいこん、ごぼう、ねぎ	501	22.6
4	水	ごはん	牛乳	ガパオライスのぐ こまツナサラダ フォーのスープ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこめん	牛乳、とりにく、ツナ	たまねぎ、ビーマン、パブリカ ににく、こまつな、キャベツ にんじん、みずな、もやし たけのこ、しょうが	559	26.4
6年1組が考えた献立 「冬野菜給食」									
5	木	うどん	牛乳	ふゆやさいとうん かきあげ れんこんサラダ	うどん、さつまいも こめこ、こむぎこ、あぶら さとう、こま、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく	にんじん、ごぼう、たまねぎ みずな、れんこん、はくさい とうもろこし きゅうり、こんにゃく	519	19.1
6	金	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(カレールウ) ハムサラダ しらぬい	こめ、むぎ、あぶら じゃかいも、こむぎこ バター、さとう	牛乳、ぶたにく、ハム	にんじん、ににく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ きゅうり、しらぬい	589	21.5
9	月	ごはん	牛乳	アジフライ ひじきのいために みそしる	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう じゃかいも	牛乳、アジ、とりにく さつまあげ、ひじき わかめ、みそ	にんじん、しらたき さやいんげん、たまねぎ えのき	544	23.0
6年4組が考えた献立 「からあげ定食」									
10	火	チャーハン	ヨーヒーミルク	からあげ なつとうあえ はるさめスープ	こめ、さとう、あぶら かたくりこ、こめこ はるさめ	やきぶた、コーヒーミルク とりにく、なつとう かつおぶし、たまご	たけのこ、ねぎ、しょうが ににく、こまつな、もやし キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ	575	27.1
12	木	ごはん	牛乳	ぎんサワラのこうみやき しおこんぶあえ さつまいものそぼろに	こめ、あぶら、さとう さつまいも、かたくりこ	牛乳、ぎんサワラ しおこんぶ ぶたにく、ちくわ	ににく、しょうが、ねぎ はくさい、きゅうり、にんじん こんにゃく、たまねぎ、かぶ しいだけ、さやいんげん	588	23.8
13	金	ココアあげパン	牛乳	かいそうサラダ ボールビーンズ	パン、あぶら、ココア さとう、じゃかいも パンこ	牛乳、かいそうミックス わかめ、にくだんご ベーコン、だいす	きゅうり、キャベツ、ににく にんじん、たまねぎ、トマト	668	24.5
16	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんツナマヨサラダ いなかじる	こめ、さとう マヨネーズ、あぶら	牛乳、ぶたにく、ツナ かまぼこ、とりにく	しょうが、ににく、にんじん きりぼしだいこん、きゅうり とうもろこし、だいこん こまつな、ねぎ	521	23.5
6年3組が考えた献立 「ザ ちゅうか」									
17	火	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン あげぎょうざ はるさめサラダ いちご	ちゅうかめん、あぶら ぎょうざ、はるさめ さとう	牛乳、ぶたにく みそ、ハム	ににく、しょうが、にんじん もやし、にら、ねぎ きゅうり、キャベツ、いちご	629	27.7
6年4組が考えた献立 「サケの塩焼さと たきこみご飯の和定食」									
18	水	たきこみごはん	牛乳	サケのしおやき きゅうりとわかめのすのもの とんじる	こめ、あぶら、さとう	とりにく、あぶらあげ 牛乳、サケ、わかめ ぶたにく、みそ	にんじん、ごぼう、しめじ きゅうり、だいこん、ねぎ	502	27.8
6年1組が考えた献立 「ごはんが進む すきやき定食」									
19	木	ごはん	牛乳	イカのサラサあげ きゅうりのビリからづけ きゅうにくのすきやきふう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう	牛乳、イカ ぎゅうにく、とうふ	きゅうり、だいこん しらたき、にんじん、ねぎ はくさい、たまねぎ	623	26.1
20	金	コッペパン スライス	牛乳	やきワインナー フレンチサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう じゃかいも、こむぎこ バター	牛乳、ワインナー とりにく	たまねぎ、キャベツ とうもろこし、きゅうり にんじん	617	24.1
6年5組が考えた献立 「冬のあったか キムチなべ給食」									
24	火	ごはん	お茶	しゅうまい 3しょくナムル キムチなべ	こめ、かたくりこ、さとう あぶら、しゅうまいのかわ ごま	ぶたにく、とうふ、みそ	おちや、しょうが、たまねぎ しいだけ、もやし、ほうれんそう にんじん、ににく、はくさい ねぎ、キムチ、にら	438	19.8
25	水	ごはん	牛乳	さばのぶんかぼしやき うめおかかあえ とりじやが	こめ、あぶら、さとう じゃかいも	牛乳、サバぶんかぼし かつおぶし、とりにく	こまつな、キャベツ、にんじん うめ、こんにゃく たまねぎ、さやいんげん	558	24.6
6年2組が考えた献立 「といにくのてりやき定食」									
26	木	じゃこわかめ ごはん	牛乳	とりにくのてりやき バリバリなつとうあえ みそしる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	わかめ、ちりめんじゅこ 牛乳、とりにく、なつとう かつおぶし、とうふ、みそ	ににく、こまつな、キャベツ にんじん、だいこん、なめこ	516	28.1
27	金	スパゲッティ	牛乳	アマトリチャーナソース イタリアンサラダ とことこにんじんゼリー	スパゲッティ、あぶら さとう、かたくりこ とことこにんじんゼリー	牛乳、ベーコン なまクリーム チーズ、ハム	ににく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、きゅうり、トマト	624	23.4

※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しください。雑紙は貴重な資源です。

平均栄養量

562 24.3