

2月分学校給食予定献立表（小学校）



令和7年度

【目標】 かぜにまけない からだをつくろう

所沢市立南小学校

日	曜	献立名			(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
2	月	節分献立 だいすごはん	えらぶ 豆乳	イワシのたつたあげ ほうれんそうのおひたし おにたいじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	とり肉、こうやどうふ、 あぶらあげ、たいす、 豆乳飲料、イワシ、かまぼこ、 わかめ、とうふ	にんじん、しいたけ、ほうれん草、 もやし、たまねぎ	507	19.8
3	火	6年2組 「肉汁うどん献立」 にくじるうどん (うどん・じる)	牛乳	ちくわのいそあげ だいこんサラダ	うどん、さとう、あぶら、 こむぎこ	ぶた肉、牛乳、ちくわ、 あおのり	にんじん、はくさい、ねぎ、 しょうが、しいたけ、たいこん、 みずな、とうもろこし	542	26.4
4	水	6年3組 「とても香ばしいマッサマンカレー献立」 てづくりナン	牛乳	マッサマンふうカレー ブロッコリーのごまあえ	スパイシードックミックス、 あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、バター、 カレールウ、ごま、さとう	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 にんにく、しょうが、トマト、 りんご、ブロッコリー、キャベツ	602	22.1
5	木	6年1組 「色とりどり給食」 ごはん	牛乳	さといもコロッケ かぼちゃサラダ はるさめスープ	こめ、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、とり肉、わかめ	かぼちゃ、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、ほうれん草、 しょうが	601	19.4
6	金	6年4組 「洋風最強メニュー！」 トマトドリア	牛乳	フレンチサラダ コンソメスープ	こめ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、さとう	とり肉、牛乳、チーズ、 ベーコン	にんじん、トマト、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 はくさい、パセリ	600	25.3
9	月	6年1組 「一口食べたら韓国気分！」 わかめごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン ナムル トッポギスープ	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、ごま、トッポギ	わかめ、牛乳、とり肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、 もやし、にんじん、ほうれん草、 こまつな	633	24.3
10	火	ココアきなこ あけパン	牛乳	ポールピーンズ ごぼチップサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	きなこ、牛乳、肉だんご、 たいす	たまねぎ、にんじん、トマト、 キャベツ、こまつな、ごぼう	578	22.0
12	木	6年3組 「栄養満点カラフル献立」 とことこオーガニック キムタク ごはん	牛乳	だいがくいも ほうれん草とツナコーンサラダ わかめスープ	こめ、あぶら、さつまいも、 さとう、みずあめ、ごま、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、ツナ、 とり肉、わかめ	つぼづけ、ねぎ、キムチ、 キャベツ、ほうれん草、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、はくさい	557	18.3
13	金	とことこオーガニック ごはん	牛乳	ホッケのいちやぼし なつとうあえ こんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ホッケいちやぼし、 なつとう、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、みそ	こまつな、もやし、こんにゃく、 にんじん、ねぎ	549	29.8
16	月	ごはん	牛乳	マーぼーあつあげ てづくりあけぎょうざ はるさめサラダ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ぎょうざのかわ、 こむぎこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、にんじん	741	31.4
17	火	にくみそ スパゲティ (めん・あん)	牛乳	ピリカラサラダ りんご	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、みそ、牛乳	にんにく、ねぎ、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、ほうれん草、 しいたけ、しょうが、もやし、 きゅうり、こまつな、りんご	552	26.5
18	水	ごはん	牛乳	わらじチキンカツ こまつなのおひたし いなかじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、さといも、 さつまいも	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうふ	こまつな、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん	616	32.0
19	木	チキン ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳	かいそうサラダ てづくりカラフルゼリー	こめ、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、あぶら、バター、 ゼリー	牛乳、とり肉、 かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	618	18.9
20	金	ジャンバラヤ	牛乳	とりにくのてりやき こまつなサラダ オニオンスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	ウインナー、牛乳、とり肉、 ベーコン	トマト、たまねぎ、セロリ、 あかビーマン、ビーマン、にんにく、 しょうが、もやし、こまつな、 とうもろこし、にんじん、はくさい	540	26.4
24	火	スープいり やきそば (めん・スープ)	牛乳	みそポテト カリボリサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、みそ	にんじん、もやし、キャベツ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 だいこん	659	23.3
25	水	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき キムチきんびら さつまじる	こめ、あぶら、さとう、 さつまいも	牛乳、メヌケさいきょうづけ、 ベーコン、とうふ、 あぶらあげ、みそ	キムチ、ごぼう、にんじん、 だいこん、ねぎ	533	22.3
26	木	ごはん	牛乳	わふうオムレツ にくじゅが なすとピーマンのみそあえ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、オムレツ、ぶた肉、 さつまあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、しいたけ、なす、 ピーマン、あかピーマン	577	25.1
27	金	こどもパン	牛乳	とりにくのからあげ コールスローサラダ ホワイトカレーシュー	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 さつまいも、こむぎこ、 バター	牛乳、とり肉、とうにゅう	しょうが、キャベツ、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ	693	29.0

☆材料の都合により献立を変更することがありますので了承ください。

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。 ☆持ち物には名前を書きましょう。

☆献立表について質問等がありましたら、

南小学校 栄養教諭 (TEL 04-2922-3039) まで、ご連絡ください。

平均栄養量

594 24.6