



令和7年度				2月分学校給食予定献立表（小学校）					所沢市立南小学校		
		【目標】		かぜにまけない		からだをつくろう					
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	部分献立		イワシのたつたあげ ほうれんそうのおひたし おにだいじじる	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、だいず、 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		
		えら べる 豆乳									
3	火	6年2組 「肉汁うどん献立」			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、だいこん、 みずな、とうもろこし	542	26.4		
		にくじるうどん (うどん・しる)	牛乳	ちくわのいそべあげ だいこんサラダ							
4	水	6年3組 「とてもおいしいマッサマンカレー献立」			スパイスドックミックス、 あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、バター、 カレールウ、こま、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		
		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							
5	木	6年1組 「色とりどり給食」			こめ、さといもコロック、 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		
		ごはん	牛乳	さといもコロック かぼちゃサラダ はるさめスープ							
6	金	6年4組 「洋風最強メニュー！」			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		
		トマトドリア	牛乳	フレンチサラダ コンソメスープ							
9	月	6年1組 「一口食べたら韓国気分！」			こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、こま、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		
		わかめごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル トッポグスープ							
10	火				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、 だいず	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		
		ココアきなこ あげパン	牛乳	ボールビーンズ ごぼチップサラダ							
12	木	6年3組 「栄養満点カラフル献立」			こめ、あぶら、さつまいも、 さとう、みずあめ、こま、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、ツナ、 とり肉、わかめ	つぼつけ、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		
		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							
13	金	とことこオーガニック			こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ホッケいちやほし、 なっとう、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		
		ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし なっとうあえ とんじる							
16	月				こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、きょうざのかわ、 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		
		ごはん	牛乳	マーボーあつあげ てづくりあげぎょうざ はるさめサラダ							
17	火				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		
		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							
18	水				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		
		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							
19	木				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		
		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							
20	金				こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	ウインナー、牛乳、とり肉、 ベーコン	トマト、たまねぎ、セロリ、 あかピーマン、ピーマン、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		
		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							
24	火				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		
		スープいり やきそば (めん・スープ)	牛乳	みそポテト カリポリサラダ							
25	水				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		
		ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき キムチきんぴら さつまじる							
26	木				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		
		ごはん	牛乳	わふうオムレツ にくじゃが なすとピーマンのみそあえ							
27	金				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		
		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 ホワイトカレースチュー							
☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 ☆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、								平均栄養量	594	24.6	