

2月分学校給食予定献立表

令和7年度



【目標】たべもののよいとりかたをしよう



所沢市立清進小学校

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	ふくまめごはん 節分こんだて	牛乳 イワシのりごまフライ からしあえ いなかじる	ごめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、ごめこ、 パンこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、 たいす、牛乳、イワシ、 あおのり、かまぼこ	ごぼう、にんじん、ほうれんそう、 こまつな、もやし、だいこん、ねぎ	568	26.5
3	火	やきたて いちごパン	牛乳 ほうれんそうサラダ とうにゅうコーンシチュー	パン、いちごジャム、 ホットケークリミックス、 いちごジャム、さとう、 あぶら、ごめこ	牛乳、ハム、ベーコン、 とうにゅう	いちご、ほうれんそう、キャベツ にんじん、たまねぎ、とうもろこし	584	19.6
4	水	スパゲティ ナポリタン	牛乳 ツナサラダ スイートポテト	スパゲッティ、さとう、 あぶら、さつまいも、 バター	ウインナー、チーズ、 牛乳、ツナ、たまご、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、エリンギ、トマト、 キャベツ、きゅうり	585	20.9
5	木	ちゅうかどん	牛乳 ぎょうざ きりぼしチャーシュー	ごめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、ぎょうざ、 ごま、さとう	ぶた肉、牛乳、やきぶた	チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、 たけのこ、にんじん、はくさい、 しょウが、きりぼししたいこん、 きゅうり	606	23.3
6	金	ハヤシライス	牛乳 みずなサラダ みかんゼリー	ごめ、むぎ、あぶら、 バター、こむぎこ、 さとう、ごま、ゼリー	きゅう肉、かまぼこ、 牛乳	ににく、しょウが、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、みずな、 きゅうり、とうもろこし	658	21.1
9	月	タコライス	牛乳 こんぶのいために こんさいのごまみそしる	ごめ、むぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ごま	牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉 チーズ、こうやどうふ、 こんぶ、あぶらあげ、 みそ	ににく、たまねぎ、にんじん、 トマト、だいこん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ	604	27.7
10	火	まつ茶 あげパン	牛乳 ポテトサラダ 肉だんごとフォーのスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、かたくりこ ごめめん	うぐいすきなこ、牛乳、 ツナ、ぶた肉、たまご	まつ茶、にんじん、きゅうり、ねぎ たまねぎ、とうもろこし、しょウが もやし、みずな、たけのこ	582	21.0
12	木	わかめごはん	お茶 サバのぶんかぼしやき カレーきんぴら かきたまじる	ごめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	わかめ、サバぶんかぼし ツナ、たまご、どうふ、 かまぼこ	お茶、ごぼう、にんじん、ピーマン こまつな、たまねぎ	485	19.6
13	金	ごはん	牛乳 はるまき だいこんのオイルづけ なまあげチャーサイ	ごめ、はるまき、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、なまあげ、みそ ぶた肉	だいこん、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、しいたけ、 たけのこ、にら、しょウが	609	22.6
16	月	チキンライス	コヒーミック オムレツのチーズソースかけ フレンチサラダ コンソメスープ	ごめ、むぎ、あぶら、 ごめこ、さとう	とり肉、コーヒーミルク オムレツ、ハム、牛乳、 チーズ、ツナ、ベーコン	トマト、にんじん、たまねぎ、 エリンギ、ににく、キャベツ、 きゅうり、みずな、とうもろこし	564	23.3
17	火	ピリカラ みそラーメン	牛乳 ワインナーのフリッター パンサンスウ	ちゅうかめん、あぶら、 こむぎこ、はるさめ、 スパイシードックミックス さとう	ぶた肉、みそ、牛乳、 ワインナー、ハム	ににく、しょウが、はくさい、 キャベツ、もやし、にんじん、 ねぎ、にら、たまねぎ、きゅうり	649	27.9
18	水	カレーライス	牛乳 げんきサラダ いちご (2c)	ごめ、むぎ、じゃがいも あぶら、はちみつ、ごま バター、こむぎこ、 さとう	ぶた肉、牛乳、ハム、 しおこんぶ、かつおぶし	ににく、しょウが、にんじん、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、いちご	567	21.7
19	木	バターロール	牛乳 イカのオニオンソースかけ きりぼししたいこんのツナマヨサラダ ポトフ	パン、かたくりこ、ごま ごめこ、あぶら、さとう マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、イカ、ツナ、 ワインナー	たまねぎ、きりぼししたいこん、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、セロリ	651	23.2
20	金	ごはん	牛乳 みそかつ ひじきのいために さわにわん	ごめ、ごめこ、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、ひじき みそ、さつまあげ、 あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、しらたき、えだまめ、 しいたけ、ごぼう、だいこん、 えのき、ねぎ	628	27.5
24	火	ごはん	牛乳 サケのこうみやき なっとうあえ とんじる	ごめ、さとう、あぶら じゃがいも	牛乳、サケ、なっとう、 かつおぶし、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	ににく、しょウが、キャベツ、 ねぎ、ほうれんそう、にんじん、 もやし、こんにゃく、だいこん、 ごぼう	532	25.7
25	水	カレーラン	牛乳 だいがくいも (2c) いそあえ	うどん、あぶら、さとう かたくりこ、さつまあめ みそあめ、ごま	とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ、牛乳、のり、 かつおぶし	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、キャベツ	520	21.8
26	木	チャーハン	牛乳 ホキのパンパンソースかけ キャベツのちゅうわサラダ はるさめスープ	ごめ、さとう、あぶら ごめこ、かたくりこ、 ごま、はるさめ	やきぶた、牛乳、ホキ、 ハム、ぶた肉、なると	たけのこ、にんじん、しいたけ、 ねぎ、しょウが、キャベツ、 きゅうり、もやし、きくらげ、 チンゲンサイ	541	22.2
27	金	てりやき チキン バーガー	牛乳 コールスローサラダ ABCスープ にんじんゼリー	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ、 じゃがいも、ゼリー	とり肉、牛乳、ツナ、 ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、セロリ、 ににく、トマト	529	24.9

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

平均栄養量

581

23.4