

# 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	<div>節分こんだて</div> <div>ふくまめごはん</div>	牛乳 イワシののりごまフライ からしあえ いなかじる	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、こめこ、 パンこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、 だいす、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、 ホットケーキミックス、 いちごジャム、さとう、 あぶら、こめこ	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	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、ぎょうざ、 こま、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、 しょうが、きりぼしだいこん、 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	こめ、むぎ、あぶら、 バター、こむぎこ、 さとう、こま、ゼリー	ぎゅう肉、かまぼこ、 牛乳	にんにく、しょうが、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	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こま	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	にんにく、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	まっ茶 あげパン	牛乳 ポテトサラダ 肉だんごとフォアのスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、かたくりこ こめこめん	うぐいすきなこ、牛乳、 ツナ、ぶた肉、たまご	まっ茶、にんじん、きゅうり、ねぎ たまねぎ、とうもろこし、しょうが もやし、みずな、たけのこ	582	21.0	
12	木	わかめごはん	お茶 サバのぶなかほしやき カレーきんぴら かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	わかめ、サバぶなかほし ツナ、たまご、とうふ、 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	こめ、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、しょうが	609	22.6	
16	月	チキンライス	牛乳 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	こめ、むぎ、あぶら、 こめこ、さとう	とり肉、コーヒーマイルク 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、にんにく、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 ウ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、 スパイスストックミックス さとう	ぶた肉、みそ、牛乳、 ウインナー、ハム	にんにく、しょうが、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（2こ）	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、はちみつ、こま 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	にんにく、しょうが、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 きりぼしだいこんのツナマヨサラダ ポトフ	パン、かたくりこ、こま こめこ、あぶら、さとう マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、イカ、ツナ、 ウインナー	たまねぎ、きりぼしだいこん、 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 みそカツ ひじきのいために さわにわん	こめ、こめこ、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	こめ、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	にんにく、しょうが、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	カレーうどん	牛乳 だいがくいも（2こ） いそあえ	うどん、あぶら、さとう かたくりこ、さつまいも みずあめ、こま	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 ホキのパンパンジーソースかけ キャベツのちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ、さとう、あぶら こめこ、かたくりこ、 こま、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、しょうが、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、 にんにく、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