



2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】

バランスのよい食事のとり方を知ろう

所沢市立明峰小学校

日	曜	献立名		(黄) おもにエネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 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	ごはん	牛乳	ギンサケのてりやき いんげんとしらたきのいためもの だんごじる	こめ、さとう、あぶら、 かたりこ、しらまただんご	牛乳、ギンサケ、 ぶた肉、とり肉、 あぶらあげ	しょうが、さやいんげん、 しらたき、にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな	549	26.2
3	火	節分 だいすごはん	牛乳	イワシいそべフライ いそえ すまじる	こめ、もちごめ、あぶら、 さとう、こむぎこ、パンこ	とり肉、だいず、あぶらあげ、 牛乳、イワシ、あおのり、 のり、かまぼこ、とうふ	にんじん、さやえんどう、 ほうれん草、もやし、たけのこ、 えのき、みずな、ねぎ	514	21.2
4	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき なつとうあえ さつまいものみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたりこ、さつまいも	牛乳、ぶた肉、なつとう、 とうふ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、もやし、こんにゃく、 ねぎ	526	26.3
5	木	ごはん	牛乳	ホッケのしおやき にんじんのきんぴら 肉どうふ	こめ、あぶら、さとう、ごま	牛乳、ホッケいちやほし、 ぶた肉、牛肉、とうふ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、しらたき、ねぎ	628	32.5
6	金	ちゅうかめん	牛乳	かいせんあんかけそば ぎょうざ いちご	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたりこ、ぎょうざ	牛乳、ぶた肉、うずらたまご、 かまぼこ、エビ、イカ、 ホタテ	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、きくらげ、はくさい、 もやし、いちご	567	27.4
9	月	コツペパン スライス	コーヒー ミルク	やきウインナー ほうれんそうサラダ マカロニのクリームに	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ウインナー、 ハム、とり肉、ホタテ、 牛乳、なまクリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、 きゅうり、とうもろこし、マッシュルーム	618	25.3
10	火	むぎごはん	牛乳	たんなんそぼろごはん ひじきのちゅうかサラダ はくさいとたまごのちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、はるさめ、かたりこ	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、 みそ、ひじき、ツナ、とり肉、 たまご	しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、もやし、ほうれん草、はくさい	571	27.3
12	木	ごはん	牛乳	メカジキのチーズみそやき キヤペツのしおこんぶがあえ せんべいじる	こめ、さとう、 なんぶせんべい	牛乳、メカジキ、みそ、 チーズ、しおこんぶ、とり肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ねぎ、ごぼう、はくさい、しらたき	506	25.4
13	金	ココアあげパン	牛乳	コールスローサラダ とりじやがトマト	パン、あぶら、ココア、 さとう、じやがいも	牛乳、とり肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、パセリ、 にんにく、トマト	539	21.2
16	月	むぎごはん	牛乳	カレーライス チキンサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 じやがいも、こむぎこ、 バター、さとう、	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、もやし、 ほうれん草、きゅうり	592	24.4
6年3組 栄養満点！ うどんレンジャー参上！									
17	火	うどん	牛乳	肉うどん ちくわのいそべあげ ほうれん草とコーンのソテー	うどん、あぶら、 さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ、ちくわ、 あおのり、ペーパー	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、はくさい、だいこん、 とうもろこし、ほうれん草	461	22.4
18	水	ごはん	牛乳	しゅうまい チャーシューサラダ マーボーどうふ	こめ、あぶら、さとう、 かたりこ	牛乳、しゅうまい、 ぶた肉、とうふ、みそ	きゅうり、キャベツ、にんにく、 しょうが、にんじん、しいたけ、 たけのこ、にら、ねぎ	595	28.7
19	木	食育の日 ジャンバラヤ	牛乳	エビフライ ようふうわんたんスープ オレンジ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、こむぎこ、パンこ、 しゅうまいのかわ	チヨリソー、牛乳、 エビ、とり肉	しょうが、たまねぎ、セロリ、 ピーマン、バブリカ、トマト、 にんじん、はくさい、しいたけ、オレンジ	531	21.7
20	金	メロンパン	牛乳	とり肉のハーブパンこやき イカとコーンのサラダ コンソメスープ	パン、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、チーズ、 イカ、ペーパー	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ	581	30.4
24	火	むぎごはん	牛乳	ぎゅうどん おかかあえ みそしる	こめ、むぎ、 あぶら、さとう	牛乳、牛肉、かつおぶし、 わかめ、とうふ、あぶらあげ、 みそ	しらたき、たまねぎ、しいたけ、 しょうが、はくさい、きゅうり、 もやし、ねぎ	611	25.7
25	水	チャーハン	牛乳	メリルーサのやくみソースかけ きゅうりともやしのサラダ キムチトッポギスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたりこ、トッポギ	牛乳、ぶた肉 メリルーサ、ハム、 とり肉、たまご	にんにく、にんじん、しいたけ、 ピーマン、ねぎ、しょうが、もやし、 きゅうり、にら、たまねぎ、はくさい、キムチ	550	26.1
6年2組 心も体魄力！ イタリアランチ									
26	木	トマトソース パスタ	牛乳	ほうれんそうのイタリアンふうナムル ぶどうゼリー	スパゲッティ、あぶら、 さとう、パンこ、ぶどうゼリー	牛乳、ウインナー、 ペーパー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、セロリ、 トマト、ほうれん草、もやし、バブリカ、	631	20.5
6年1組 給食人気メニュー よくばりセット！									
27	金	わかめごはん	牛乳	とり肉のからあげ 菜の花とにんじんのごまあえ とんじる	こめ、かたりこ、あぶら、 ごま、さとう、じやがいも	わかめ、牛乳、とり肉、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、にんにく、なのはな、もやし、 ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく	591	29.6

* 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。

* 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

565 25.7

※ 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。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

