



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	たん白質	
							kcal	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、 かたくりこ、しらたまだんご	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	<div>節分</div> だいずごはん	牛乳	イワシいそべフライ いそあえ すましじる	こめ、もちこめ、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、 かたくりこ、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、ホッケいちやぼし、 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、かたくりこ、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	コッペパン スライス	コーヒーク 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	コーヒークミルク、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	たんたんそぼろごはん 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、かたくりこ	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 キャベツのしおこんぶあえ 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 とりじゃがトマト	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	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、 じゃがいも、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	
17火	6年3組 栄養満点！ うどんレンジャー参上！							461	22.4
	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、ベーコン	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			
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、 かたくりこ	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	<div>食育の日</div> 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、パプリカ、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、ベーコン	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	メルルーサのやくみソースがけ 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、かたくりこ、トッポギ	牛乳、ぶた肉 メルルーサ、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	
26木	6年2組 心も体ポカポカ！ イタリアランチ							631	20.5
	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、 ベーコン	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、パプリカ、			
27金	6年1組 給食人気メニュー よくばりセット！							591	29.6
	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、かたくりこ、あぶら、 ごま、さとう、じゃがいも	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			
							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。

※ 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。

