



## 2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 バランスの良い食事のとり方を知ろう

所沢市立東所沢小学校

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	ぶたキムチ どん	牛乳	しゃきしゃき ちゅうかサラダ フォアのスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 こめこめん	牛乳、ぶたにく、ハム、 とりこ	キムチ、にら、しょうが、 にんにく、ねぎ、きゅうり、 しらたき、にんじん、たまねぎ、 もやし、みずな	530	23.8
3	火	イワシの かばやきどん	牛乳	ほうれんそうのごまあえ とんじる ふくまめ <div>せつぶん こんだて</div>	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、こま、 じゃがいも	牛乳、イワシ、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、みそ、 だいず	しょうが、ほうれんそう、 もやし、だいこん、にんじん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ、 こまつな	590	25.0
【6年生が考えたこんだて】 6年1組 「みんな大好き『夢』の給食！」									
4	水	しょうゆ ラーメン	<div>のむヨー グルト</div>	ツナサラダ フルーツゼリー	ちゅうかめん、あぶら、 さとう	のむヨーグルト、ぶたにく、 ツナ	ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 とうもろこし、もやし、 きくらげ、キャベツ、きゅうり、 みずな、りんご、なつみかん	516	21.8
5	木	ナン	牛乳	スパニッシュオムレツ キャベツのレモンあえ ポークビーンズ	ナン、じゃがいも、あぶら、 さとう、パンこ	牛乳、たまご、なまクリーム、 ハム、チーズ、ぶたにく、 ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、レモン、トマト	589	29.0
6	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため だいこんサラダ みそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、さといも	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	たまねぎ、しょうが、だいこん、 みずな、とうもろこし、ねぎ、 こまつな	510	23.0
9	月	カレーピラフ	牛乳	とりこくの バーベキューソース れんこんサラダ ポパイスープ	こめ、バター、あぶら、 さとう、かたくりこ	ベーコン、牛乳、とりこ	えのき、にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、りんご、 れんこん、キャベツ、きゅうり、 こまつな、ほうれんそう	511	25.2
10	火	バターロール	牛乳	しろみざかなの こうそうやき リヨネーズポテト コーンたまごスープ	パン、じゃがいも、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ホキ、ウインナー、 とりこ、たまご	にんにく、レモン、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、 こまつな	603	27.7
12	木	<div>かいこうねんび おいわいこんだて</div> せきはん	牛乳	エビフライ はくさいのおかかあえ けんちんじる	もちこめ、こめ、あずき、 こま、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さといも	牛乳、エビ、かつおぶし、 ぶたにく、とうふ	はくさい、にんじん、 こんにゃく、だいこん、ごぼう、 ねぎ	534	23.8
【6年生が考えたこんだて】 6年2組 「大好きなメニュー詰め合わせ給食！！」									
13	金	かけじる にくうどん	牛乳	はるさめサラダ だいがくいも	うどん、さとう、はるさめ、 あぶら、さつまいも、 みずあめ、こま	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、 ハム	こまつな、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ	513	20.0
16	月	ごはん	牛乳	サバのねぎみそやき からしあえ すきやきに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバ、みそ、 ぎゅうにく、とうふ	ねぎ、しょうが、こまつな、 もやし、こんにゃく、はくさい	609	27.7
17	火	カレーライス	牛乳	ブロッコリーの にんにくソース ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、ブロッコリー	618	23.9
18	水	ごはん	牛乳	とりこくの にんじんソースがけ ひじきのいために さつまじる	こめ、あぶら、マヨネーズ、 さとう、さつまいも	牛乳、とりこ、みそ、 ひじき、あぶらあげ、 ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 しらたき、ごぼう、だいこん、 ねぎ	559	26.7
19	木	スイート ポテト トースト	牛乳	フレンチサラダ じゃがいもと ベーコンのにも	パン、さつまいも、バター、 さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし	531	18.5
20	金	チャーハン	牛乳	あげぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ ワンタンスープ	こめ、さとう、あぶら、 ぎょうざ、ワンタンのかわ	やきぶた、牛乳、ハム、 ぶたにく	にんじん、ピーマン、ねぎ、 しいたけ、きゅうり、キャベツ、 もやし、しょうが、ほうれんそう	571	19.8
24	火	てりやきどん	牛乳	なっとうあえ とうにゅうごまじる	こめ、さとう、かたくりこ、 こま	牛乳、とりこ、なっとう、 かつおぶし、ぶたにく、 あぶらあげ、とうにゅう、みそ	ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、にんじん、だいこん、 はくさい	568	27.9
【6年生が考えたこんだて】 6年3組 「和食かもしれない。ほぼ和食」									
25	水	ごはん	<div>おちゃ</div>	サケのマヨチーズグラタン きりぼしだいこんの いために おそうにふうみそしる アイスクリーム	こめ、じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら、さとう、 トッポギ、アイスクリーム	サケ、チーズ、とりこ、 あぶらあげ、こんぶ、とうふ、 わかめ、みそ	ブロッコリー、えのき、 たまねぎ、しらたき、にんじん、 きりぼしだいこん、しいたけ、 だいこん、ほうれんそう、ねぎ、 おちゃ	601	20.9
26	木	くろパン	牛乳	とりこくのバジルからあげ ハムサラダ コンソメスープ	パン、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、とりこ、ハム、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ	619	29.5
27	金	ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ しおあじナムル マーボーとうふ	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ぶたにく、 とうふ、みそ	しょうが、にんにく、トマト、 もやし、こまつな、にんじん、 ねぎ、しいたけ、たけのこ、 にら	625	30.0
平均栄養量							567	24.7	

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

とことこオーガニック野菜  
を使用します！



2月も「とことこオーガニック野菜」を使用する予定  
です。2月はにんじんとさつまいもです。お楽しみに！

○18日(水) にんじん、さつまいも  
○19日(木) にんじん、さつまいも  
○20日(金) にんじん