

2月分学校給食予定献立表

令和7年度

【目標】

かぜにまけないからだをつくろう

所沢市立松井小学校

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
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
2	月	くろパン	牛乳	ポロニアソーセージ プロッコリーのサラダ パンブキンチャウダー	パン、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、ポロニアソーセージ、 ハム、ふた肉、ベーコン	たまねぎ、プロッコリー、 とうもろこし、かぼちゃ	645	26.8
3	火	2月3日放 休の日です だいすごはん	牛乳	いわしのいそべフライ ごまあえ えのきのすまじる	ごめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、パンこ、ごま	とり肉、だいす、牛乳、 イワシ、あおのり、とうふ、 かまぼこ、	にんじん、ほうれん草、 はくさい、もやし、えのき、 こまつな、ねぎ	580	27.9
4	水	メキシカン ピラフ	牛乳	タンドリーチキン ポテトサラダ ABCスープ	ごめ、むぎ、バター、 あぶら、じゃがいも、 マヨネーズ、さとう、 マカラニ	とり肉、ベーコン、牛乳、 ヨーグルト	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ビーマン、 きゅうり、キャベツ、セロリ	543	24.4
5	木	ごはん	牛乳	ホキのりごまあげ からしあえ のうべいじる	ごめ、ごま、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう、 さといも、かたくりこ	牛乳、ホキ、あおのり、 ハム、とり肉、なまあげ	こまつな、にんじん、ねぎ もやし、こんにゃく、 だいこん、	532	24.3
6	金	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめん はるまき キャベツの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるまき	牛乳、ふた肉、ハム、 うずらたまご、かまぼこ、	にんじん、チンゲンサイ、 キャベツ、たけのこ、 しうが、にんにく、 きゅうり	595	24.5
9	月	ごはん	牛乳	ぎんさけのしおやき こまつな ごまみそあえ せんべいじる	ごめ、あぶら、ごま、 さとう、なんぶせんべい	牛乳、ギンサケ、みそ、 ふた肉	こまつな、キャベツ、ねぎ、 にんじん、ごぼう、はくさい	503	23.8
10	火	うどん	牛乳	ごまみそうどん とりてん ほうれんそうの おひたし ヨーグルト	うどん、あぶら、さとう、 ごま、こむぎこ、かたくりこ	牛乳、ふた肉、あぶらあげ、 みそ、とり肉、ヨーグルト	にんじん、ねぎ、ごぼう、 こまつな、しいたけ、 しうが、にんにく、 ほうれん草、もやし	598	33.0
12	木	ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ごめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ふた肉、たまご	にんにく、しうが、ねぎ、 ほうれん草、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、 しいたけ、きくらげ	538	24.3
13	金	パン やきたて ココアパン	牛乳	グリーンサラダ ポークシチュー いちご	パン、ココア、さとう、 ホットケーキミックス、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、たまご、ふた肉	きゅうり、キャベツ、 みずな、にんじん、いちご、 たまねぎ、にんにく、 しうが、	640	23.8
16	月	キムタクごはん	牛乳	とり肉の ガーリックやき チョレギサラダ ワンタンスープ	ごめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 ワンタンのかわ	ベーコン、牛乳、とり肉、 のり、ふた肉	キムチ、たくあん、もやし、 にんにく、しうが、ねぎ、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、しいたけ、 ほうれん草	535	25.7
17	火	ごはん	牛乳	ヒレカツ キャベツときゅうりの ごまじょうゆあえ いなかじる	ごめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、ふた肉、とり肉、 あぶらあげ、とうふ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん、 こまつな	563	26.3
18	水	オレンジ フレンチトースト	牛乳	さつまいもサラダ ボトフ	パン、バター、さとう さつまいも、マヨネーズ、 あぶら、じゃがいも	たまご、牛乳、ふた肉、 ワインナー	みかん、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、セロリ	572	22.6
19	木	ごはん	牛乳	サバぶんかぼし にんじんの ごママヨあえ たいこんとはくさいの みぞしる	ごめ、あぶら、ごま、 マヨネーズ、さとう	牛乳、サバぶんかぼし、 あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、 はくさい、ねぎ	568	19.7
20	金	かりかりうめ ごはん	牛乳	うずらたまごの くしフライ ごもくきんぴら さつまじる	ごめ、あぶら、さとう、 ごま、さつまいも	牛乳、豚肉、みそ、 うずらたまごのくしフライ、 あぶらあげ	うめ、ごぼう、れんこん、 にんじん、ねぎ こんにゃく、だいこん、	604	22.7
24	火	ごはん	牛乳	しゅうまい チンゲンサイの ちゅうかあえ マー婆ーどうふ	ごめ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ふた肉、 とうふ、みそ	チンゲンサイ、もやし、 にんじん、しうが、ねぎ にんにく、しいたけ、 たけのこ	560	25.5
25	水	うどん	牛乳	カレーなんばん キャラメルポテト ごまあえ	うどん、さとう、バター、 かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、さつまいも、ごま	牛乳、とり肉、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし	540	19.5
26	木	子どもパン スライス	コーヒー ミルク	てづくりハンバーグ フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、ふた肉、 たまご、どうにゅう、牛乳、 ベーコン、とり肉、 スキムミルク	たまねぎ、りんご、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし	656	26.7
27	金	さけごはん	牛乳	とりにくの やくみソースかけ ほうれんそうの いそあえ とんじる	ごめ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	べにサケフレーク、牛乳、 とり肉、のり、ふた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しうが、ねぎ、もやし、 ほうれん草、にんじん、 だいこん、ごぼう、 こまつな、こんにゃく	508	27.9

※ 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。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※ はしは毎日洗って持ってきましょう。

今月のとことこオーガニックの野菜は！

18日（水）は、「さつま芋のサラダ」と「ポトフのにんじん」

19日（木）は、「にんじんのごママヨ和え」

20日（金）は、「さつま汁」です。おたのしみに！



平均栄養量

571

25.0