



2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 かぜに負けない体をつくろう

所沢市立中富小学校

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	マーボーどうふ ごふきいも パンサンサー	ごめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ、 あおのり、ハム	にんにく、しょうが、 にんじん、ねぎ、にら、 こまつな、もやし	580	25.0
3	火	節分献立 ふくまめ ごはん	牛乳	イワシのかばやき はくさいのおひたし おにのすましる	ごめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら	あぶらあげ、だいす、 とり肉、牛乳、イワシ、 かつおぶし、かまぼこ、 わかめ	にんじん、しょうが、 はくさい、こまつな、ねぎ	566	24.0
4	水	うどん	牛乳	にくうどん わかめのすのもの ざつまいもむしパン	うどん、あぶら、さとう、 むしパンミックス、 ざつまいも	牛乳、ぶた肉、わかめ、 ちくわ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しょうが、 しいたけ、もやし	588	25.0
5	木	ぶどうパン	牛乳	マカロニグラタン フレンチサラダ ミニストローネ	パン、あぶら、こむぎこ、 バター、マカロニ、パンこ、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ベーコン、だいす	たまねぎ、にんじん、ぶどう マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、にんにく、トマト	644	25.8
6	金	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツのほんずあえ ざつまいものみぞしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、ざつまいも	牛乳、アジ、みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、しモソ、 たまねぎ、ねぎ	545	21.3
9	月	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン はるまき かぶときゅうりの オイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 こま、はるまき、さとう	牛乳、ぶた肉	こまつな、にんじん、 キャベツ、もしや、 たまねぎ、きくらげ、 かぶ、きゅうり	561	23.7
10	火	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし ほうれんそうのごまあえ どんじる	ごめ、こま、さとう、 さといも、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ほうれん草、にんじん、 もしや、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく	574	26.7
12	木	こぎつねずし	牛乳	イカのさらさあげ キャベツのおひたし こまつなのみぞしる	ごめ、さとう、こま、 かたくりこ、あぶら	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 イカ、かつおぶし、みそ	にんじん、しょうが、 キャベツ、こまつな、 たまねぎ	527	24.2
13	金	やきたて ココアパン	牛乳	とうみょうツナサラダ ホトフ	パン、さとう ココア、あぶら、 こま、じゃがいも、 ホットケーキミックス	牛乳、ツナ、ワインナー	とうみょう、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、かぶ、 ゼロリ	619	21.4
16	月	はつかげんまい ごはん	牛乳	ピビンバ わかめスープ ほうじちゃプリン	ごめ、はつかげんまい、 あぶら、さとう、こま、 ほうじちゃプリン	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、とうふ、わかめ	しょうが、ににく、 だいすもやし、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、たけのこ	599	26.8
17	火	ごはん	牛乳	ブリのてりあげ れんこんのきんぴら せんべいじる	ごめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、なんぶせんべい	牛乳、ブリ、とり肉	しょうが、こんにゃく、 れんこん、にんじん、 だいこん、ごぼう、こまつな	606	24.6
18	水	さといもの わふう スパゲッティ	牛乳	とりにくのこうみやき マセドアンサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さといも、バター、 じゃがいも、さとう	ベーコン、牛乳、とり肉	ににく、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 しょうが、きゅうり、 とうもろこし	492	25.2
19	木	ごはん	牛乳	てづくりおろしハンバーグ こまつなのはくさいのみぞしる	ごめ、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、たまご、 のり、あぶらあげ、わかめ、 みそ	たまねぎ、だいこん、 しょうが、こまつな、 もしや、にんじん、 はくさい、ねぎ	562	26.9
20	金	ナン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーサラダ しらぬい	ナン、じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、だいす、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、 ににく、トマト、 ブロッコリー、 とうもろこし、しらぬい	515	24.8
24	火	ごはん	牛乳	しおぶたとん チョレギサラダ にらたまスープ	ごめ、あぶら、こま、 かたくりこ、さとう	牛乳、ぶた肉、のり、 とり肉、たまご、とうふ	ねぎ、もしや、ににく、 はねぎ、レモン、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、にら	532	28.5
25	水	コッペパン スライス	コーヒー ミルク	やきワインナー イタリアンサラダ パンプキンスープ	パン、さとう、あぶら、 こめこ	コーヒー、ミルク、 ワインナー、とり肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、 みずな、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 かぼちゃ	572	23.5
26	木	はつかげんまい ごはん	牛乳	こうやどうふのうまに こぼうのみつからめ こまつなのおかかあえ	ごめ、はつかげんまい、 あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、こうやどうふ、 とり肉、かつおぶし	こんにゃく、にんじん、 だけのこ、たまねぎ、 しいたけ、しょうが、 さやいんげん、ごぼう、 こまつな、もしや	535	23.5
27	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー カリボリサラダ にんじんゼリー	ごめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター、 さとう、ゼリー	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、 しょうが、ににく、かぶ、 きゅうり	601	21.1

* 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。

* はじめ、毎日洗って持ってきてほしい。持ち物には名前を書きましょう。

* 今月の中富でれた野菜は里芋です。

* 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。

平均栄養量

568 24.6

18回

材料の人気の都合により剪切が変更になることがありますのでご了承ください。
誠立表は、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、毎日洗って持っきましょう。持ち物には名前を書きましょう。
今月の中富で作った野菜は**キャベツ**です。
毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。



この取り組みに栄養士が
名前をつけました。
このマークを



4日～6日の給食には、とことこオーガニックの野菜（にんじん、さつまいも）を使用する予定です。