

# 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作ろう！

所沢市立中央小学校

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	オムライス (チキンライス・ うすやきたまご)	牛乳	ツナサラダ フルーツポンチ	ごめ、むぎ、バター、さとう、 あぶら、ゼリー、みずあめ	とり肉、牛乳、ツナ、 オムライスようたまご	トマト、たまねぎ、とうもろこし、 ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、 なつみかん、もも、パイン	549	20.0
3	火	だいすごはん	牛乳	イワシのりごまあげ ばいにくあえ とり肉だんごのすまじる	ごめ、もちごめ、あぶら、 さとう、こむぎこ、パンこ、 こま、かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、 だいす、牛乳、イワシ、 あおのり、かつおぶし、 たまご	にんじん、さやえんどう、きゅうり、 だいこん、うめ、たまねぎ、こまつな、 ねぎ、しいたけ	512	23.8
4	水	くろパン	牛乳	とり肉のパプリカやき さつまいもシチュー ほうれん草サラダ	パン、さつまいも、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 ハム	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、 キャベツ、とうもろこし	584	25.5
5	木	ごはん	牛乳	はるまき あげどうふのうまに だいこんとにんじんのちゅうかあえ	ごめ、はるまき、あぶら、 はるさめ、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ホタテ、 なまあげ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく、きくらげ、たけのこ、 だいこん	558	19.4
6	金	きびごはん	牛乳	サバのみぞれかけ いそあえ とんじる	ごめ、きび、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、サバ、のり、ぶた肉、 あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、だいこん、こまつな、もやし、 にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	506	25.2
9	月	ツナとトマトの スパゲティ (スパゲティ・ぐ)	牛乳	スイートポテトパイ コールスローサラダ	スパゲッティ、あぶら、さとう、 さつまいも、バター、こむぎこ、 きょうざのかわ	牛乳、ツナ、ベーコン、 なまクリーム、ハム	にんにく、たまねぎ、ほうれん草、 マッシュルーム、トマト、キャベツ、 とうもろこし	688	23.3
10	火	ごはん	牛乳	とり肉のてりやき キャベツとしおこんぶのおひたし さつまじる	ごめ、さとう、かたくりこ、 さつまいも、あぶら	牛乳、とり肉、しおこんぶ、 ぶた肉、みそ	キャベツ、にんじん、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	518	25.8
12	木	チャーハン	牛乳	イカのサラサあげ まめもやしのちゅうかサラダ トッポギスープ	ごめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、トッポギ	やきぶた、牛乳、イカ	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、 ピーマン、しょうが、だいすもやし、 きゅうり、はくさい、たまねぎ、にら、 にんにく、キムチ	523	23.7
13	金	ココアあげパン	牛乳	ポトフ プロッコリーサラダ	パン、あぶら、コア、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、ベーコン、ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、 プロッコリー、とうもろこし	604	22.3
16	月	ハヤシライス (むぎごはん・ルー)	牛乳	フレンチサラダ	ごめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅう肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、 きパプリカ、きゅうり、りんご	636	21.1

## 6年2組 麺と鶏の最強タッグ！！茶の心給食

17	火	みそラーメン (ちゅうかめん・しる)	お茶	とり肉のからあげ しおあじナムル ほうじ茶プリン	ちゅうかめん、さとう、ごま、 あぶら、かたくりこ、 ほうじちゃプリン	ぶた肉、わかめ、みそ、 とり肉、ハム	お茶、にんじん、はくさい、もやし、 ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、 しょうが、ごぼう、こまつな	569	25.3
18	水	ごはん	牛乳	サワラのみそづけやき 肉じゃが なつとうあえ	ごめ、さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、ギンサワラ、みそ、 ぶた肉、なつとう、 かつおぶし	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しらたき、さやえんどう、ほうれん草、 キャベツ、もやし	556	30.2
19	木	チリドック (コッペパンスライス・ ワインナー)	牛乳	きりぼしマヨサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ、マカロニ	ワインナー、牛乳、ハム、 とり肉	たまねぎ、きりぼし大いこん、 とうもろこし、にんじん、きゅうり、 キャベツ、セロリ	511	20.8
20	金	ひじきちらし	牛乳	うずらのたまごくしフライ からしあえ みそしる	ごめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	とり肉、ひじき、牛乳、 うずらたまごのくしフライ、 あぶらあげ、みそ	しいたけ、にんじん、さやえんどう、 こまつな、もやし、えのき、たまねぎ、 キャベツ	555	20.4
24	火	カレーなんばん (うどん・しる)	牛乳	かきあげ ごまあえ ヨーグルト	うどん、あぶら、かたくりこ、 こむぎこ、こめこ、ごま、 さとう	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ、ちくわ、ひじき、 ヨーグルト	たまねぎ、ねぎ、こまつな、ごぼう、 にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、 もやし	545	23.4
25	水	ぶたキムチどん (むぎごはん・ぐ)	牛乳	はるさめサラダ わかめスープ	ごめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム、 とうふ、わかめ	しょうが、にんにく、キムチ、にんじん、 キャベツ、にら、ねぎ、もやし、 こまつな、はねぎ	508	24.8
26	木	ツイストパン	ヨーハー <sup>ミルク</sup>	オムレツ コーンチャウダー ごぼうとじゃこのパリパリサラダ	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、バター	ヨーハーミルク、オムレツ、 牛乳、ちりめんじゃこ、 とり肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、こまつな、ごぼう	569	22.3
27	金	カリカリ うめごはん	牛乳	アジフライ わふうボテトサラダ はくさいのみそしる にんじんゼリー	ごめ、ごま、こむぎこ、さとう、 パンこ、あぶら、じゃがいも、 とここにんじんゼリー	牛乳、アジ、あぶらあげ、 ハム、とうふ、みそ	うめ、にんじん、キャベツ、はくさい、 たまねぎ	588	23.3

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、中央小栄養士(Tel.2995-5631)までご連絡ください。

※ 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。

月平均

560

23.4



## 学校給食展



2月6日(金) 12時30分～17時  
7日(土) 9時～16時

場所  
吾妻まちづくりセンター



詳しくは、1月の「給食だより」をご覧ください。