

# 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	こめ、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、パイナップル	549	20.0	
3 火	だいずごはん	牛乳	イワシのりごまあげ はいにくあえ とり肉だんごのすましじる	こめ、もちごめ、あぶら、 さとう、こむぎこ、パンこ、 ごま、かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、 だいず、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 あげとうふのうまに だいこんとにんじんのちゅうかあえ	こめ、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	こめ、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、 ぎょうざのかわ	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	こめ、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 トッポグスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、トッポグ	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、だいずもやし、 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 ブロッコリーサラダ	パン、あぶら、ココア、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、 ブロッコリー、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	こめ、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、 ほうじ茶プリン	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 なっとうあえ	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、ギンサワラ、みそ、 ぶた肉、なっとう、 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 (コッペンスライス・ ウインナー)	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	ウインナー、牛乳、ハム、 とり肉	たまねぎ、きりぼしだいこん、 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	こめ、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	カレーなんぼん (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	こめ、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	コーヒーマルク	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	コーヒーマルク、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 わふうポテトサラダ はくさいのみそしる にんじんゼリー	こめ、ごま、こむぎこ、さとう、 パンこ、あぶら、じゃがいも、 とことこにんじんゼリー	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。							月平均	560	23.4
※ 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(TEL2995-5631)までご連絡ください。									

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。

