



2月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 カゼに負けない体をつくろう

所沢市立和田小学校

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	キムタク ごはん	牛乳 ビッグシュウマイ はるさめとわかめのサラダ フルーツポンチ	こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ゼリー、 しゅうまいのかわ	ぶた肉、牛乳、とうふ、 ひじき、みそ、わかめ、 ハム	キムチ、ねぎ、つぼづけ、 たまねぎ、しょうが、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、パイン、 りんご、もも	593	22.7	
3	火	節分献立 だいずごはん	牛乳 イワシのてりあげ ばいにくあえ はくさいのみそしる	 こめ、あぶら、 かたくりこ、 さとう	とり肉、だいず、牛乳、 イワシ、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	にんじん、しょうが、きゅうり、 だいこん、うめ、はくさい、ねぎ	514	22.6	
4	水	立春献立 うぐいす あげパン	牛乳 ポトフ はるのかおりサラダ いちご	 パン、あぶら、 じゃがいも、 さとう	うぐいすきなこ、牛乳、 ウインナー	にんじん、たまねぎ、かぶ、 キャベツ、セロリ、なのはな、 うど、とうもろこし、いちご	510	18.2	
5	木	ごはん	牛乳 ギンサワラのカレーやき なまあげとはくさいのみそに なの花のごまあえ	こめ、さとう、 ごま、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ギンサワラ、 ぶた肉、なまあげ、 みそ	しょうが、にんじん、こんにゃく、 はくさい、こまつな、なのはな、 もやし	591	26.7	
6	金	ジャージャー めん (ちゅうかめん)	牛乳 ジャージャーめん(く) はるまき ブロッコリーのガーリックソースあえ	ちゅうかめん、 あぶら、さとう、 かたくりこ、 はるまき	牛乳、ぶた肉、みそ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、 ごぼう、しいたけ、ねぎ、 にんにく、しょうが、ブロッコリー	611	25.6	
9	月	わかめごはん	牛乳 サバのゆずみそがけ こまつなサラダ けんちんじる	こめ、さとう、 あぶら、さといも、 かたくりこ	わかめ、牛乳、サバ、 みそ、ツナ、とり肉、 とうふ	ゆず、キャベツ、こまつな、 きゅうり、にんじん、レモン、 こんにゃく、だいこん、ごぼう、 ねぎ	549	23.4	
10	火	いちごマール しょくパン	ヨー ミルク スパニッシュオムレツ マカロニサラダ はくさいとだいこんのとりスープ	パン、じゃがいも、 あぶら、マカロニ、 さとう、マヨネーズ、 かたくりこ	コーヒーミルク、 ベーコン、たまご、 牛乳、ハム、ぶた肉	たまねぎ、ほうれん草、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、にんにく、にんじん、 だいこん、はくさい	595	24.6	
12	木	ちゅうかどん (むぎごはん)	牛乳 ちゅうかどん(く) イカのチリソースかけ 国産オレンジ	こめ、むぎ、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、イカ、 ホタテ、エビ、 うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、キャベツ、きくらげ、 こまつな、ねぎ、オレンジ	618	29.5	
13	金	まるパン スライス	牛乳 テリヤキチキン たいようくんシチュー れんこんのごまドレサラダ ココアプリン	パン、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こめご、じゃがいも、 ココア、こめ、 ごまドレッシング	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン、とう乳、 なまクリーム	しょうが、たまねぎ、にんじん、 パセリ、れんこん、きゅうり	665	29.9	
16	月	ごはん	牛乳 ホッケのいちやほし ごぼうとこんにゃくのにも なっとうあえ	こめ、さとう	牛乳、なっとう、 ホッケいちやほし、 ぶた肉、かつおぶし	こんにゃく、ごぼう、しょうが、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、たくあん	556	27.1	
17	火	ポーク カレーライス (むぎごはん)	牛乳 ポークカレーライス(カレー) ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	こめ、あぶら、 むぎ、じゃがいも、 はちみつ、バター、 こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、きゅうり、 ブロッコリー、とうもろこし、 キャベツ	624	22.7	
18	水	さつまいも ごはん	牛乳 やきとり タコとこんにゃくのみそあえ かきたまじる	こめ、さつまいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、 ごんぶ、牛乳、タコ、 みそ、たまご、わかめ	にんじん、こんにゃく、ねぎ、 しょうが、きゅうり、えのき	529	30.8	
安松中学校3年生メニュー				とこオガ人参・ さつまいも 使用					
19	木	きつねうどん (うどん)	牛乳 きつねうどん(しる) ちくわのいそべあげ にんじんシリシリ		うどん、さとう、 こむぎこ、あぶら	牛乳、あぶらあげ、 ぶた肉、ちくわ、 青のり、ツナ、 きんしたまご、 かつおぶし	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しいたけ、こまつな	569	27.6
20	金	ごはん	牛乳 フォールカツレツ あさづけ さつまじる	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、ごま、 さつまいも	牛乳、ぶた肉、とり肉、 しおごんぶ、みそ、 あぶらあげ	はくさい、きゅうり、かぶ、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ	612	25.7	
24	火	ごはん	牛乳 プリのにんにくあげ れんこんのきんぴら いそあえ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま	牛乳、プリ、ぶた肉、 のり	にんにく、しょうが、にんじん、 れんこん、こんにゃく、もやし、 さやえんどう、ほうれん草	581	25.5	
25	水	いりこめし	牛乳 メヌケのさいきょうやき きりほしだいこんのハリハリづけ そうめんじる	こめ、あぶら、 さとう、ごま、 そうめん	ちりめんじゃこ、 牛乳、あぶらあげ、 ごんぶ、とり肉、 メヌケさいきょうづけ、 かまぼこ	ごぼう、にんじん、きゅうり、 きりほしだいこん、しいたけ、 ねぎ、こまつな	508	25.6	
26	木	くろパン	牛乳 ウインナーのサルサソースかけ ピーフシチュー ほうれん草とコーンのソテー	パン、あぶら、 さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、 牛肉、ベーコン	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 トマト、しょうが、にんじん、 マッシュルーム、ほうれん草、 とうもろこし	714	25.2	
27	金	ビビンバ (むぎごはん)	牛乳 ビビンバ(やき肉)(ナムル) わかめいりトック りんご	こめ、あぶら、 むぎ、さとう、 かたくりこ、 トッポキ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、わかめ	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、にんじん、ねぎ、 キャベツ、しめじ、りんご	593	29.1	

☆はしは、毎日洗って持ってきてみましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

平均栄養量 585 kcal 25.7g

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