

令和7年度 2月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こ ん だ て		あ か 血・骨・肉になる 食べもの	き 働く力・体温になる 食べもの	み ど り 体の調子をととのえる 食べもの	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		主 食	牛 乳					お か す
2	月	むぎごはん	牛乳	うましおにくじゃが かわりいそかあえ	牛乳 ぶたにく わかめ のり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな えのきだけ	535 19.2
3	火	いわしのかばやきどん (むぎごはん)	牛乳	とんじる きなこだいす	牛乳 いわし ぶたにく とうふ だいす きなこ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	686 30
4	水	せつぶんこんだて ひじきごはん	牛乳	ホキのやくみソースかけ すましじる	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ ホキ	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	にんじん グリーンピース ねぎ にんにく しょうが だいこん しいたけ ごぼう こまつな	581 25.6
5	木	おはなしきゅうしょく 「つるばら村の三日月屋さん」 てづくりカレーパン	牛乳	ほうれんそうとはくさいのスープ ゆずごまだいこんサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン ちりめんじゃこ	パン あぶら こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ はくさい ほうれんそう トマト だいこん こまつな ゆず	547 22.6
6	金	かんきょういいんかいの だいこんをつかいます♪ むぎごはん	牛乳	わかさぎのなんばんづけ だいこんのみそしる しおこんぶあえ	牛乳 わかさぎ とうふ わかめ あぶらあげ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり しょうが	554 21.0
9	月	やきにくチャーハン	牛乳	だいすのシャリシャリあげ やさいとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく だいす たまご わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ かたくりこ さとう	にんじん しょうが たまねぎ こまつな キャベツ しめじ	596 24.7
10	火	きつねうどん	牛乳	ししゃもさやまちゃフライ くきわかめのチョナムル	牛乳 あぶらあげ とりにく わかめ ししゃも くきわかめ	こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし えのきだけ にんにく さやまちゃ	576 24.2
12	木	むぎごはん	牛乳	まめいりストロガノフ かいそうサラダ	牛乳 だいす ぶたにく チーズ こんぶ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	セロリ にんじん マッシュルーム たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	607 22.1
13	金	エクレーパン バレンタインこんだて	牛乳	ヨーロッパやさいのミネストローネ オニオンサラダ いちご	牛乳 ウインナー	こむぎこ あぶら さとう チョコレート	たまねぎ にんじん セロリ カリーノケール にんにく トマト キャベツ きゅうり パセリ いちご	643 21.5
16	月	むぎごはん	牛乳	なまあげとぶたにくのみそに なめたけあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ ピーマン しょうが こまつな キャベツ もやし えのきだけ	575 26.1
17	火	カツたまどん	牛乳	わふうサラダ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし だいこん	582 24.3
18	水	はちみつパン	牛乳	はくさいとにくだんこのスープ バリバリサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく とうふ ヨーグルト	こむぎこ かたくりこ はちみつ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ もやし きゅうり	566 27.0
19	木	★しょくいのひ むぎごはん あきたけのきょうどりょうり	牛乳	ぶりのてりやき だまこじる いぶりがっこサラダ	牛乳 ぶり とりにく	こめ むぎ こまつな さとう かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり	651 27.7
20	金	ポロネーゼ 5-3 G・Sコロポ ★イタリアりょうり★	牛乳	コーンポテト ズッパ	牛乳 ホタテ ひきにく ベーコン ガルパングリッツ しろいんげんまめ	こむぎこ あぶら オリブオイル じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし キャベツ かぶ こまつな	613 26.9
24	火	むぎごはん	牛乳	タッカルビ にんじんとブロッコリーのサラダ	牛乳 とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	しょうが にんにく あぶら さとう たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	610 22.3
25	水	みそラーメン	牛乳	まんだいのこくとうかりんあげ ごまだれサラダ	牛乳 ぶたにく まんだい	こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ くろざとう ごまあぶら きゅうり ごま	にんにく しょうが にんじん もやし コーン たら きゅうり キャベツ	594 32.0
26	木	きんぴらごはん	牛乳	さわらのマヨみそやき みぞれじる	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん じ	601 28.0
27	金	パブリカライスの クリームソースかけ	牛乳	ツナとレモンのサラダ	牛乳 とりにく あさり いか ツナ	こめ むぎ あぶら パター さとう	パブリカ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん レモン	581 26.4

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。箸をなくした時は、給食室にも一度、声をかけてみてください♪

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します。