

令和6年度 2月分学校給食予定献立表

さいたま市立北小学校

日	種	主 食	牛 乳	副 食	魚 卵	魚 介	肉	豆 類	卵 類	野菜	果 物	デザート	献立名	カロリー
3	月	いわしのかばやきどん (むぎごはん)	牛乳	みぞけんちんしる きなこだいず	牛乳	いわし とうろ きなこ	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	だいこん ごぼう ねぎ ごまづな					685	
		せつS&Aにたて												27.1
4	火	むぎごはん	牛乳	レモンガーリックチキン ミリスープ	牛乳	とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	にんにく たまねぎ レモン にんじん きんぴら だいこん なす ごまづな					626	
				ちゅうかさラダ	牛乳									26.3
5	水	とりごぼろごはん	牛乳	キンムロアジのてりやき こめごはんサラダ	牛乳	とりにく あぶらあげ キンムロアジ わかめ	こめ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	にんにく ごぼう コーン きゅうり キャベツ					564	
					牛乳									26.4
6	木	てづくりカレーパン	牛乳	しろいんげんまめのスープ ゆずごまだいこんサラダ	牛乳	ぶたにく とりにく しらしいんげんまめ	パン あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きんぴら だいこん ごまづな ゆず					675	
		かんきょうたんぱく質の だいにんをつけます?			牛乳									22.8
7	金	カツたまどん (むぎごはん)	牛乳	わらうサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく たまご わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	たまねぎ グリーンピース きんぴら きゅうり だいこん					605	
					牛乳									25.9
10	月	ピンクの フレンチトースト	牛乳	チキンピーズ わかめサラダ	牛乳	たまご パン あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	パン あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	ピーズ トマト たまねぎ にんじん グリーンピース きんぴら キャベツ コーン いちご					615	
					牛乳									29.2
12	水	むぎごはん	牛乳	さばのこまおみそやき みぞれしる いそがあえ	牛乳	ぶたにく さとう わかめ あぶり	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう ごまづな キャベツ もやし					605	
					牛乳									25.2
13	木	こんぶごはん	牛乳	かれいフライ とんじる	牛乳	ぶたにく あぶらあげ かれい とんじる	こめ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	しょうが しいたけ にんじん グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ ごまづな					607	
		パルンタンにたて			牛乳									23.4
14	金	きゅんきゅん きつねうどん	牛乳	かいそうサラダ ひみつめのブラウニー	牛乳	あぶらあげ とりにく たまご からあげ かいそうミックス とろろ とうりゅう	うどん さとう こんにやく ごま ごまあぶら はくりき オリブオイル ココア	にんじん ねぎ しいたけ もやし だいこん ごまづな しょうが					615	
					牛乳									31.0
17	月	とりぞぼろどん (むぎごはん)	牛乳	あさりのずましじる みそあえ	牛乳	とりにく わかめ あぶり	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	れんこん しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごまづな					613	
		らんせいの ★イリアの★うさぎ ★イリアの★うさぎ			牛乳									22.0
18	火	えびとトマトの なパワティ	牛乳	あぶらのりポテト ミネストローネ	牛乳	ベーコン えび しろいんげんまめ あぶらのり とりにく	なパワティ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	たまねぎ にんじん しいたけ にんじん キャベツ トマト					591	
		あぶらあげのきょうりょうり			牛乳									24.2
19	水	ホタテとエリンギの ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき せんべいじる	牛乳	ほたて あぶらあげ さわか とりにく	こめ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	にんじん しいたけ えのき えのき キャベツ ねぎ					617	
		★よいいのり			牛乳									30.2
20	木	むぎごはん (カツがしやこさわか け)	牛乳	じゃがいものぞぼろに ゆかりあえ	牛乳	とりにく ちりめんじゃこ からあげ あぶらのり ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ もやし ゆかり					596	
					牛乳									26.8
21	金	パプリカライスの クリームソースかけ	牛乳	ツナサラダ しらぬい	牛乳	ほほクリーム ツナ とりにく あぶり わか いか	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しらぬい					627	
					牛乳									27.0
25	火	キムチチャーハン	牛乳	はるまき たまごそうに	牛乳	やき ぶたにく ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	ほくさい ねぎ ピーマン だいこん にんじん ごまづな キャベツ					648	
					牛乳									26.8
26	水	むぎごはん	牛乳	まめいりストロガノフ コーンサラダ アップルパイ	牛乳	ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン りんご					640	
					牛乳									23.0
27	木	こどもパン	牛乳	ポテトグラタン ABCスープ	牛乳	ぶたにく たまご たまご たまご たまご	パン バター あぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ かぶ ごまづな きゅうり もやし ねぎ にんにく					600	
		おねがい ★お-2のり★おねがい ★お-2のり★おねがい			牛乳									25.3
28	金	みそラーメン ピリ辛キュウリ	牛乳	つぎょうざ ピリ辛キュウリ	牛乳	ぶたにく	めん ごまあぶら さとう たんぱく さいしよ こんにやく くらざとう	にんにく しょうが にんじん ちりし コーン たら たまねぎ きゅうり					645	
		おねがい ★お-3のり★おねがい ★お-3のり★おねがい			牛乳									30.7

ファミピリより

※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660cal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。
 (おねがい) 量には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 量をなくした時は、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、おいしいごまづなを使用します。