



2月分給食予定献立表



さいたま市立土合小学校

令和7年度

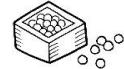
こんだて					おもなざいりょう				栄養価
					赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぶん除く)	
日	曜	主食	牛乳	おかず	ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちようし をととのえるもの	エネルギー たんぱく質	
2	月	チャーハン 		あげぎょうざ トックスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん トック	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ にら にんにく しょうが チンゲンサイ ねぎ	チタ しょうゆ こしょう 塩 キッカースープ	566 20.0
3	火	むぎこはん 		◎いわしのかばやき こんさいじる ◎きなこだいす きなこ	牛乳 いわし かまぼこ だいす きなこ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じやがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく	しょうゆ みりん かつお節 塩	667 24.1
4	水	とりごぼうこはん 		さわらのたつたあげ とんじる	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん ごぼう しめじ しょうが だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	酒 塩 しょうゆ かつお節	630 25.3
5	木	むぎこはん 		てづくりふりかけ さといものそぼろに おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ あおさ とりにく	こめ むぎ ごま さといも さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース だいこん こまつな キャベツ もやし	ゆかり かつお節 しょうゆ みりん 和風だしの素	581 22.3
6	金	まっちゃんあげパン 		はくさいとにくだんごのスープ ひじきのマリネ	牛乳 とりにく ひじき とうふ	パン あぶら さとう	にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ きゅうり	抹茶 しょうゆ キッカースープ 塩 こしょう みりん 穀物酢	578 21.5
9	月	カレーラン 		ししゃものたつたあげ わふうサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ししゃも わかめ	うどん でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しょうが	かつお節 酒 みりん しょうゆ 穀物酢 かー粉 カー粉	598 25.0
10	火	むぎこはん 		すきやきふうに ごまあえ ◆いちご	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	にんじん はくさい えのきだけ しめじ しらたき ねぎ いちご こまつな キャベツ もやし	酒 しょうゆ 和風だしの素	602 25.6
11	水	✿ 建國記念の日 ✿							
12	木	だいすいり ひじきごはん 		さけのしおこうじやき けんちんじる	牛乳 だいすい ひじき あぶらあげ とりにく さけ とうふ	こめ さとう あぶら さといも	にんじん こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ	しょうゆ 塩 みりん 塩麹 かつお節	556 25.9
13	金	むぎこはん 		まめいりストロガノフ コーンサラダ ◎てづくりショコラマフィン	牛乳 ぶたにく だいすい なまクリーム たまご	こめ むぎ あぶら こむぎこ マーガリン チョコチップ さとう バター はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	赤ワイン ポークグラスープ デジラスース トトビューレ 塩 こしょう ローリ ココア	698 24.7
16	月	ミートピーン スズパゲティ 		ボテトフライ こんにゃくサラダ ミルメーク (ココア)	牛乳 ぶたにく だいすい	スペゲティ あぶら じゃがいも さとう ごま ミルメーク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく だいこん きゅうり ホールコーン	トマトピューレ ケチャップ ウスター・ソース 塩 こしょう 赤ワイン 穀物酢	5792 1.7
17	火	むぎこはん 		のりのつくだに あげだしうるのやくみソース さつまじる	牛乳 のり とうふ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さつまいも	にんにく しょうが ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	酒 みりん しょうゆ 穀物酢 かつお節	627 20.2
18	水	むぎこはん 		チキンカレー コールスローサラダ カップデヤクルト	牛乳 とりにく カップデヤクルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ ビーマン ホールコーン きゅうり	かー粉 ホールトマト 塩 デジラスース ウスター・ソース こしょう	703 22.8
19	木	★ほたてと きのこのご はん 		カリカリささみあげ ★せんべいじる	牛乳 ほたて あぶらあげ とりにく あおさ	こめ あぶら さとう パンこ でんぶん せんべい	にんじん しいたけ エリンギ ごぼう しめじ キャベツ しらたき ねぎ	酒 塩 しょうゆ かつお節	652 27.4
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikenko-navi.jp									
20	金	ライスボール 		チキンのフレークやき やさいスープ かいそうサラダ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン かいそう	パン あぶら パンこ さとう コーンフレーク ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン たもぎたけ こまつな だいこん きゅうり	塩 こしょう しょうゆ キッカースープ 穀物酢	691 26.3
23	月	✿ 天皇誕生日 ✿							
24	火	タンメン 		さいのくににくまん ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ こまつな だいこん きゅうり	酒 パイナップル 塩 こしょう 穀物酢	603 24.5
25	水	セサミトースト 		まめとウインナーのトマトに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ウィンナー ひよこまめ だいすい チーズ わかめ	パン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり ホールコーン	パセリ トトビューレ ケチャップ ウスター・ソース 中濃ソース キッカースープ	654 23.1
26	木	むぎこはん 		マーぼーどうふ くきわかめのサラダ ◆いよかん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり だいこん ホールコーン いよかん	豆板醤 甜面醬 しょうゆ 酒 穀物酢	636 26.5
27	金	かんこくふ うたきこみ ごはん 		わかさぎのフリッター ごまキムチじる	牛乳 ぶたにく わかさぎ とうふ みそ あおさ	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こま	にんじん にんにく もやし だいこん しらたき ほうれんそう しめじ ねぎ えのきだけ ごぼう	酒 しょうゆ 豆板醤 キッチ かつお節 みりん	600 24.5

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 623kcal たんぱく質 23.9g

◎印 行事食 3日: 節分献立・13日: バレンタイン献立 (14日がバレンタイン)

★印 郷土料理 (19日青森県) ◆印 旬の食材



お知らせ

16日(月) ミルメークは飲用牛乳に入れて飲みますので、飲用牛乳を停止している児童には提供ございませんのでご了承下さい。

今月の献立から

13日(金) 手作りショコラマフィンは新メニューです! はちみつやチョコチップを使って美味しい作ります!

20日(金) ライスボールは埼玉県産の米粉と小麦粉を使った、ほんのり甘いパンです。