



令和7年度 2月 予定献立表

さいたま市立向小学校

| 日 | 献立名 | | | 主な食品 | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----|------------------------------------|----|--|--|--|--|-----------------|--------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉を作る(赤) | 働く力や体温になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | | |
| 2月 | こまつなチャーハン | | ししゃもフライ かきたまスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた なたと わかめ ししゃも たまご とりにく | こめ むぎ ごまあぶら あぶら こむぎこ パンこ はるさめ でんぷん | にんじん にんにく こまつな もやし えのきたけ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ | 628 | 26.9 |
| 3日 | 節分献立 むぎごはん | | いわしのかばやき みそけんちんじる きなこだいず | ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず きなこ みそ | こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく | ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ | 664 | 28.8 |
| 4日 | ◎こもくあんかけ やきそば | | パンパンジーサラダ オレンジ | ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく とりささみ みそ | ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごま | しょうが たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし たけのこ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり オレンジ | 610 | 28.3 |
| 5日 | むぎごはん 冬期五輪開催記念 ～イタリア～ | | じゃがいものにくみそかけ ★ごまおかかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かつおぶし | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま | たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし ほししいたけ | 577 | 24.0 |
| 6日 | コッペパン | | ポロニアカツのトマトソースかけ マカロニスープ イタリアンサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン ポロニアハム | コッペパン あぶら さとう マカロニ こむぎこ パンこ オリーブオイル | たまねぎ トマト キャベツ にんじん ほうれんそう あかピーマン ピーマン きゅうり とうもろこし レモン | 570 | 20.3 |
| 9日 | むぎごはん | | マーボーどうふ ＊はるさめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう はるさめ オイスターソース | たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし とうもろこし | 577 | 25.1 |
| 10日 | ★ツナごはん | | あおさいりあじフライ ぐだくさんみそしる | ぎゅうにゅう ツナ あじ とうふ わかめ みそ あおさのり | こめ さとう ごま こむぎこ パンこ | たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ | 563 | 24.8 |
| 11日 | 建国記念の日 | | | | | | | |
| 12日 | ★カレーノケールいり キーマカレー | | こんにゃくサラダ みかんヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろはなまめ ヨーグルト | こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ こんにゃく さとう ごま | にんにく しょうが カリーノケール にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかん | 602 | 22.4 |
| 13日 | バレンタイン献立 チョコレート ツイストパン | | ◎トマトなべ コーンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー | ツイストパン あぶら さとう チョコレート | たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー トマト きゅうり とうもろこし | 696 | 22.2 |
| 16日 | カレーうどん (じごなうどん) | | だいずとごきかなのあおりのりふうみ こんぶあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず にほし あおりのり こんぶ | じごなうどん こむぎこ あぶら でんぷん さとう | たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり | 555 | 24.7 |
| 17日 | チキンライス | | ◎ツナとさといものこうそうソテー やさいスープ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | こめ パター あぶら さといも | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース パセリ キャベツ トマト エリンギ ほうれんそう | 552 | 21.9 |
| 18日 | むぎごはん | | ぶりのみぞれあえ こんさいじる ゆかりあえ | ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく | こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぷん | しょうが こねぎ だいこん ねぎ ごぼう にんじん れんこん キャベツ もやし きゅうり | 628 | 27.2 |
| 19日 | 郷土料理～宮城県～ あぶららのたまごとし (むぎごはん) | | いそかあえ ★ずんだもち | ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ のり | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら あぶらら しらたまだんご | たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース こまつな もやし キャベツ えだまめ | 638 | 25.5 |
| 20日 | むぎごはん | | とうふのごまたんたんに わかめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ | こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら ラーゆ ごま さとう | はくさい もやし しめじ ねぎ にんにく チンゲンサイ だいこん きゅうり | 560 | 23.4 |
| 23日 | ふりかえきゅうじつ 振替休日 | | | | | | | |
| 24日 | むぎごはん | | ★ホキのマヨネーズやき とんじる こまつなとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ わかめ | こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら | たまねぎ あかピーマン パセリ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが しょうが こまつな きゅうり とうもろこし | 557 | 24.7 |
| 25日 | *2しょくあげパン (ココア&ピーツ) | | てづくりだんごスープ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう とりにく | こどもパン でんぷん あぶら さとう ココア はるさめ | ピーツ たまねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり | 581 | 23.3 |
| 26日 | わかめごはん | | *とりにくのからあげ ごまキムチじる | ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ みそ | こめ むぎ でんぷん あぶら さといも こんにゃく ごま ねりごま | しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん こまつな はくさいキムチ ねぎ | 592 | 26.2 |
| 27日 | コーンみそラーメン (ちゅうかめん) | | さつまいもチップス くきわかめのピリからあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ みそ | ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう はちみつ ごまあぶら | にんじん もやし ねぎ いら にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり | 557 | 23.1 |

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。

※ ★は、新献立。＊は、リクエスト給食で各部門1位に選ばれた料理。◎は、家庭科の授業で6年生の考えた料理です。