



# 令和5年度 2月 予定献立表

家庭数

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	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)	(kcal)	(g)
1 木	むぎごはん <small>節分献立</small>		かしょうどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ かいそう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん きゅうり とうもろこし	609	25.7
2 金	むぎごはん		いわしのかばやき こんさいじる きなこだいたす	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいす きなこ	こめ むぎ あぶら でんぷん さといも くろざとう さとう	だいこん ごぼう にんじん こまつな	689	28.6
5 月	むぎごはん		うずらたまごいりぶたにくと だいこんのピリからに ごますあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こんにゃく	しょうが ねぎ ごぼう こまつな にんじん だいこん しめじ チンゲンサイ キャベツ オレンジ	581	23.7
6 火	キャラメル あげパン		カーリノケールのトマトスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ	こめこパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ カーリノケール トマト にんにく キャベツ きゅうり みかん	600	19.8
7 水	カレーなんばん (じこなうどん)		だいすとごさかなのおおりのふうみ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいす にほし おおりの	じこなうどん でんぷん さとう カレールウ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきだけ	625	28.2
8 木	むぎごはん		とりにくのはちみつしょうがやき こふきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ はちみつ じゃがいも あぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	555	24.2
9 金	メキシカンライス		サーモンフライ ポソレ	ぎゅうにゅう ウィナー さけ とりにく ひよこめ	こめ オリーブオイル こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム かぶ にんにく トマト ピーマン レタス きいろピーマン とうもろこし レモン	646	28.5
12 月	ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b>							
13 火	むぎごはん <small>バレンタイン献立</small>		くきわかめのつくだに ぶりのみぞれあえ とんじる	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ くろざとう でんぷん さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	しょうが だいこん こねぎ ごぼう にんじん ねぎ	664	27.8
14 水	ハッシュドビーフ (むぎごはん)		コールスローサラダ てづくりチョコプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅうクリーム しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも チミグラスソース ハヤシルウ チョコレート	たまねぎ にんじん しめじ にんにく セロリ トマト きゅうり キャベツ あかピーマン とうもろこし	655	22.0
15 木	むぎごはん		とうふのごまたんたんに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	はくさい もやし しめじ ねぎ にんにく チンゲンサイ こまつな キャベツ	561	23.6
16 金	わかめごはん <small>郷土料理～青森県～</small>		とりにくのからあげ けんちんじる きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ とうふ	こめ むぎ でんぷん あぶら さといも こんにゃく さとう	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう こまつな きりほしだいこん	625	26.1
19 月	ほたてとエリンギの ごはん		せんべいじる たべくらべりんご	ぎゅうにゅう とりにく ほたて あぶらあげ あじ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ しらたき なんぶせんべい	にんじん しめじ エリンギ ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ りんご	709	30.3
20 火	ツイストパン		まめとウィナーの とうにゅうトマトに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ウィナー ひよこめ しろいんげんまめ だいす とうにゅう ひじき	ツイストパン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん しめじ	667	23.9
21 水	みそラーメン (ちゅうかめん)		てづくりじゃがまる くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ くきわかめ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん ごま さとう 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 えのきだけ	634	26.3
22 木	ぎゅうどん (むぎごはん)		ほうれんそうのみそしる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき こんにゃく	たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり	615	26.6
	てんのうたんにじょうび <b>天皇誕生日</b>							
26 月	ガーリック トースト		ポトフ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリ きゅうり とうもろこし パセリ	584	22.5
27 火	むぎごはん		じゃがいものにくみそソース こまつなとわかめのサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし いちご	596	21.4
28 水	ソイどん (むぎごはん)		みそけんちんじる のりすあえ	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ぶたにく とうふ みそ のり	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく カレールウ	しゆんぎく ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ こまつな もやし キャベツ	619	26.5
29 木	やきにく チャーハン		ししゃものたつたあげ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう オイスターソース でんぷん はるさめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな なまきくらげ ほししいたけ えのきだけ もやし チンゲンサイ	585	22.9

※ 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。