



2月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】カゼに負けない体をつくろう



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品			
1	木	ごはん	○		はつぼうさい あげぎょうざ（2こ） だいこんのオイルいため	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ぎょうざ、 さとう	牛乳、ふた肉、イカ、なると	にんじん、はくさい、 たまねぎ、しいたけ、 だいこん、しょうが、 にんにく	584	24.4	
2	金	せつぶんメニュー ごはん	○		せつぶんかまぼこのすましじる イワシのうめに ほうれんそうのおひたし	ごはん、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、 かまぼこ、イワシのうめに	こまつな、にんじん、 ねぎ、もやし、 ほうれんそう	498	21.0	
5	月	ごはん	○		いろどりだんごじる サケのあまからあげ ごまあえ	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま	牛乳、にくだんご、 とうふ、サケでんぶんつき	ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、しょうが、 もやし、キャベツ	558	24.7	
6	火	くろばん	○		キーマカレー とり肉のこうそうやき フレンチサラダ	パン、あぶら、パンこ こむぎこ、バター、 はちみつ、さとう	牛乳、ふた肉、とり肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、 にんにく、りんご、 トマト、レモン、 キャベツ、とうもろこし	604	29.2	
7	水	ごはん	○		さわにわん ポテトコロッケ くわわかめとツナのいために	ごはん、ポテトコロッケ、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、ふた肉、かまぼこ、 くわわかめ、ツナ	ごぼう、たけのこ、 にんじん、しいたけ	611	19.8	
8	木	スパゲッティ	○		つげナポリタン プレーンオムレツ ごぼうサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 イタリアンドレッシング	牛乳、ベーコン、チーズ、 オムレツ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、 にんにく、トマト、 ごぼう、とうもろこし	677	27.8	
9	金	ごはん	おちゃ		マーボーとうふ はるまき しおあじナムル	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるまき	ふた肉、とうふ、みそ	おちゃ、にんじん、ねぎ、 にんにく、しょうが、 しいたけ、もやし、きゅうり	576	17.5	
13	火	ごはん	○		わかめのみそじる とりにくのからあげ ごもくまめ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、わかめ、あぶらあげ、 みそ、とり肉、だいず、 ふた肉、こんぶ	だいこん、こまつな、 ねぎ、しょうが、 こんにゃく、ごぼう、 にんじん	579	26.1	
14	水	こどもパン	○		ミネストローネ こまつなメンチカツ キャロットサラダ	パン、マカロニ、さとう じゃがいも、あぶら、 イタリアンドレッシング	牛乳、とり肉、 こまつなメンチカツ、ハム	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ゼロリ、 にんにく、トマト、 ごぼう、とうもろこし	575	21.8	
15	木	ごはん	○		いものこじる サバのぶんかほし きりほしだいこんのカレーいため	ごはん、さといも、 かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、ふた肉、あぶらあげ、 サバぶんかほし、ベーコン	はくさい、にんじん、 こんにゃく、ねぎ、 しいたけ、 ゆでほしミックス、 たまねぎ、にんにく	569	23.8	
16	金	ごはん	○		ワントンスープ イカのたつたあげ はるさめサラダ	ごはん、ワントンのかわ、 あぶら、かたくりこ、 はるさめ、さとう	牛乳、ふた肉、イカ、ツナ	もやし、にんじん、 こまつな、ねぎ、 しょうが、キャベツ	565	24.3	
19	月	バターロール	コーヒー ミルク		ABCスープ ポロニアソーセージ コールスローサラダ	パン、マカロニ、 さとう、あぶら	コーヒーミルク、とり肉、 ポロニアソーセージ	たまねぎ、はくさい、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし	585	20.3	
20	火	じごなうどん	○		にくうどん やさいのかきあげ きんときまめのあまに	うどん、さとう、 かきあげ、あぶら、 きんときまめ、かたくりこ	牛乳、ふた肉	たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、 しょうが、しいたけ	674	22.5	
21	水	ごはん	○		ハヤシライス グリーンサラダ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、ふた肉	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン	560	20.3	
22	木	ごはん	○		こんさいじる ハンバーグのおろしソース キャベツのさっぱりあえ	ごはん、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、ハンバーグ	だいこん、こんにゃく、 はくさい、にんじん、 ごぼう、しょうが、 キャベツ、きゅうり	532	21.0	
26	月	コッパン	○		マカロニのクリームに やきウインナーのケチャップソース ごぼうサラダ	パン、マカロニ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 ごまドレッシング	牛乳、とり肉、 なまクリーム、ウインナー	たまねぎ、にんじん、 はくさい、ごぼう	593	21.7	
27	火	ちゅうかめん	○		みそラーメン タコがたたこやき フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、タコがたたこやき、 ゼリー	牛乳、ふた肉、みそ	キャベツ、もやし、 にんじん、ねぎ、ごぼう、 にら、にんにく、しょうが、 ミックスドフルーツ	599	21.4	
28	水	ごはん	○		おでん とり肉のてりやき はくさいのあさづけ	ごはん、さとう	牛乳、ちくわ、あげボール、 がんもどき、うずらたまご、 こんぶ、とり肉	だいこん、こんにゃく、 にんじん、しょうが、 はくさい	525	26.7	
29	木	ごはん	○		うちまめじる アジフライ からしあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、うちまめ、 あぶらあげ、みそ、 アジフライ	こんにゃく、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 もやし、こまつな	563	24.2	
19回	<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。 ☆ ☺は学校配送になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								平均栄養量	580	23.1

