



令和7年度

2月分小学校給食献立予定表(東側)

上尾市教育委員会
上尾市立○○○小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
2(月)	ライスボールパン	牛乳	わかめうどん 豆腐ナゲット	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ 根しょうが	油 砂糖 うどん でん粉 ライスボールパン	厚削り節 みりん 塩 しょうゆ	652	27.3
3(火)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳 いわし澱粉付き 煮干し粉 みそ	ほうれんそう にんじん はくさい 長ねぎ	精白米 油 砂糖 白ごま ジャガイモ 刻みふ	しょうゆ みりん	673	21.3
4(水)	黒パン	牛乳	マカロニグラタン コールスローサラダ もやしとこねぎのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉	たまねぎ ぶなしめじ にんじん もやし こねぎ キャベツ	黒パン マカロニ 油 コールスロードレッシング	塩 こしょう しょうゆ ベシャメルソース 鶏がらスープ	631	25.5
5(木)	大豆入り 五目ごはん	牛乳	揚げしゅうまい 小松菜と白菜の煮浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ポークシュウマイ さつま揚げ かつお節粉	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい こまつな 干しいたけ	精白米 油 砂糖	しょうゆ 酒	622	22.5
6(金)	ビビンバ	牛乳	いも団子スープ	牛乳 豚肉 ソイミート 鶏肉	にんにく にんじん もやし 長ねぎ こまつな にら 干しいたけ たまねぎ	精白米 米粒麦 油 でん粉 白ごま 砂糖 ごま油 いも団子	酒 みりん しょうゆ トウバンジヤン 鶏がらスープ 塩	612	26.3
9(月)	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き れんこんの炒め物 なめこ汁	牛乳 鰯みりん醤油 豚肉 煮干し粉 豆腐 みそ	にんにく れんこん にんじん こんにゃく なめこ こまつな	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	酒 しょうゆ	592	28.8
10(火)	キムチみそ ラーメン (つけ麺)	牛乳	キヤメルボテト こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 みそ	にんにく 根しょうが にんじん もやし 白菜キムチ 長ねぎ にら キャベツ 野菜こんにゃくほうれん草	中華めん 油 でん粉 ごま油 さつまいも 砂糖 バター 大豆バター たまねぎドレッシング	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	707	22.0
12(木)	ひじきごはん	牛乳	がんす もやしの炒め物	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ がんす	ごぼう にんじん こんにゃく もやし にら	精白米 油 砂糖	しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープストック	631	21.3
13(金)	食パン リンゴジャム	牛乳	焼きウインナー 小松菜のサラダ ミネストローネ	牛乳 ウインナー 豚肉	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ トマトトピューレ	食パン リンゴジャム 和風ドレッシング 油 トマトケチャップ じやがいも マカロニ	鶏がらスープ 塩 こしょう トマトケチャップ チキンスープストック	649	26.2
16(月)	ごはん	牛乳	油淋鶏 びり辛もやし チングンサイのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく 根しょうが きゅうり 長ねぎ もやし チングンサイ にんじん たまねぎ ぶなしめじ	精白米 でん粉 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢 トウバンジヤン 鶏がらスープ	671	24.9
17(火)	ツナピラフ	牛乳	棒餃子 切り干し大根の中華炒め	牛乳 まぐろ油漬 豚肉	にんじん たまねぎ ホールコーン 根しょうが 切り干し大根 にら	精白米 油 バター 棒餃子 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 チキンスープストック みりん オイスターソース	628	21.5
18(水)	ココア 揚げパン	牛乳	白菜と肉団子のクリーム煮 もやしのサラダ	牛乳 肉団子 チーズ 生クリーム	にんじん ぶなしめじ はくさい キャベツ もやし	コッペパン 油 砂糖 ココア 米粉 中華ドレッシング	鶏がらスープ 塩 こしょう	712	24.2
19(木)	カレーライス	牛乳	福神漬け デコポン	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ ソニオネ デコポン アップルソース 福神漬け	精白米 米粒麦 油 じやがいも 大豆バター 小麦粉	カレー粉 鶏がらスープ ポークブイヨン トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ しょうゆ 塩 こしょう	683	25.6
20(金)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース 野菜炒め	牛乳 豚肉 ウインナー 豆腐	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ もやし にら	精白米 パン粉 油	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ みりん チキンスープストック	586	28.6
24(火)	ごはん	牛乳	チキンカツ 茎わかめのきんぴら すまし汁	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豆腐	にんじん ごぼう しらたき えのきたけ 長ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 油 白ごま 砂糖	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 酒 みりん 厚削り節	712	32.4
25(水)	ツイストパン	牛乳	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ソイミート	にんにく ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ トマトトピューレ ブロッコリー キャベツ	ツイストパン 油 スパゲティ マヨネーズ	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	650	25.0
26(木)	チュモッパ	牛乳	さば童田揚げ 華風炒め	牛乳 豚肉 刻みのり さば童田揚げ	にんじん 長ねぎ にんにく 千切たくあん 根しょうが たけのこ もやし キャベツ	精白米 ごま油 米粒麦 油 春雨	酒 しょうゆ 塩 チキンスープストック こしょう	659	24.5
27(金)	ごはん ふりかけ	牛乳	豆腐の中華風煮 サクサクごぼう	牛乳 鶏肉 豆腐	根しょうが ごぼう にんじん はくさい ぶなしめじ チングンサイ	精白米 油 砂糖 でん粉 ふりかけ	しょうゆ オイスターソース チキンスープストック 塩 酒	632	23.1
給食回数				18回	2月分平均栄養摂取量				650 25.1
					食事摂取基準				650 19~36

◆ 《おうちの方へ》

※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
 ※しゃもフライ・きびなご胡麻フライ・きびなごサクサク揚げ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
 ※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき・ちりめんじゃこなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。
 ※マークは世界の料理の日です。中国料理の『油淋鶏』です。

※アップルは小松菜(粉)を使用しています。
 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

