



2月学校給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)
日	曜	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちょうしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	たんぱく質 (g)
せつぶんこんだて								
3	月	いわしの かばやきどん		おによけじる きなこだいず	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ いわし だいず きなこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ さとう でんぷん こんにゃく さといも あぶら	662 26.6
4	火	はくはん		うましおにくじゃが だいこんとじゃこのサラダ がっこうのなつみかん	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん だいこん きゅうり コーン なつみかん	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	576 20.1
5	水	セルフ ツナマヨパン		ホキのこうそうフライ はくさいと にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ホキ とりにく	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ はくさい ほうれんそう パジル	パン こむぎこ パンこ あぶら でんぷん こま マヨネーズ	644 32.1
6	木	はくはん		ジャージャンとうふ わかめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく わかめ	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん キャベツ しょうが にんにく きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん こま	608 25.9
7	金	とりねぎ ゆずしおうどん		さつまいものてんぷら こまつなごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ こまつな ゆず	うどん あぶら さとう さつまいも こま こむぎこ	565 21.3
10	月	チャーハン		ししゃもごまフライ のりとたまごの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう やきふた ししゃも とうふ たまご のり	たまねぎ ビーマン にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぷん こま	557 23.0
12	水	クリームスパゲティ		こまつなとハムのサラダ	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン ハム とうにゅうクリーム	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり こまつな にんじん	スパゲティ あぶら こむぎこ	566 28.3
13	木	はくはん		なまあげと うずらたまごのあますに もやしの オイスターソースいため	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく ベーコン うずらたまご	にんにく たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ しめじ ほししいたけ もやし にら	こめ さとう あぶら でんぷん	603 24.7
14	金	チキンカレーライス		こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト コーン こまつな きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ こま	638 24.3
17	月	だいずいり ひじきごはん		きびなごいそべフライ とんじる	ぎゅうにゅう ひじき あおさ とりにく あぶらあげ とうふ だいず きびなご ふたにく	にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ こんにゃく さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん	562 26.2
18	火	はくはん		ふたにくのしょうがやき ポテチサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな コーン	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	599 26.4
しょくいくのひ・みやぎけんのきょうどいりょうり								
19	水	はくはん		あぶらふのたまごとじ こまつなとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな れんこん コーン	こめ あぶらふ さとう じゃがいも あぶら	603 24.0
20	木	はくはん		ホキのたつたあげ はるさめのピリからいため さといもじる	ぎゅうにゅう ホキ ふたにく わかめ	にんじん にら しょうが にんにく ごぼう ねぎ	こめ でんぷん あぶら はるさめ さとう さといも	610 23.3
21	金	ごまとうにゅう タンタンめん		じゃがいものバターしょうゆ きりほしだいこんと ツナのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ とうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし だいこん ほししいたけ チンゲンサイ ほうれんそう きりほしだいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぷん ごま じゃがいも バター あぶら さとう	606 28.2
25	火	カツたまどん		わふうサラダ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく とりにく わかめ	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	こめ さとう でんぷん パンこ あぶら こま	599 24.2
26	水	はくはん		さんまのしょうがに こまつなの つぶマスタードあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さんま ツナ とりにく とうふ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら さといも こんにゃく	620 25.6
27	木	はくはん		あげどりのレモンふうみ おかかいため じゃがいもと わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ	レモン にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	607 24.6
28	金	こどもパン (てづくりカレーパン) 6年生		じゃがいものクリームに キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん ビーマン たもぎたけ もやし グリンピース きゅうり キャベツ	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも こめ さとう	599 24.3
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員まで							学校給食摂取基準 「たんぱく質はエネルギーの」	650 21.1 〜

