

令和5年度



2月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】カゼにまけない体をつくろう

所沢市立中富小学校

日	曜	献立名			主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	お か す	黄 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品			
1	木	うどん	牛乳	にくうどん だいがくいも わかめのすのもの	うどん、あぶら、 さとう、さつまいも、 みずあめ、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、わかめ、 ちくわ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 もやし	520	21.6	
2	金	せつぶんメニュー		イワシのかばやき キャベツのおひたし けんちんじる	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 さといも	あぶらあげ、だいず、 とり肉、牛乳、イワシ、 かつおぶし、とうふ	にんじん、しょうが、 キャベツ、こんにゃく、 だいこん、ごぼう	622	26.6	
5	月	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ キャベツのサラダ こまつなのみそしる	こめ、パンこ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、たまご、 みそ	たまねぎ、キャベツ、 ほうれん草、にんじん、 こまつな	553	25.0	
6	火	ごはん	牛乳	ビビンバ こまつなと はるさめのスープ りんご	こめ、あぶら、さとう、 ごま、はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉	しょうが、にんにく、 だいずもやし、 ほうれん草、にんじん、 ねぎ、こまつな、 もやし、りんご	581	25.0	
7	水	ごはん	牛乳	とりのてりかけ ひじきのいために とんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 さといも	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、 ぶた肉、とうふ、みそ	にんじん、こんにゃく、 しいたけ、いんげん、 だいこん、ごぼう、ねぎ	608	29.9	
8	木	ちゅうかめん	牛乳	タンメン てづくりジャンボきょうざ はくさいのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 きょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ、 ごま、さとう	牛乳、ぶた肉	にんじん、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 しいたけ、きくらげ、 はくさい	625	29.1	
9	金	キムタク ごはん	牛乳	こぶさいも こまみそあえ すいとんじる	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、ごま、 さとう、こむぎこ	ベーコン、牛乳、 あおのり、みそ、 とり肉、あぶらあげ	キムチ、たくあん、 こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、 ねぎ、はくさい	549	21.9	
13	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ とりにくのガーリックやき かいそうサラダ	パン、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、 ベーコン、だいず、 とり肉、 かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、 トマト、にんにく、 きゅうり、キャベツ	571	35.2	
14	水	ごはん	牛乳	ホキのやくみソースがけ きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ホキ、 さつまあげ、 こんぶ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	ねぎ、しらたき、 にんじん、 きりぼしだいこん、 しいたけ、いんげん、 はくさい	525	21.3	
15	木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	フレンチサラダ みかんのヨーグルトあえ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり、 みかん	608	26.8	
16	金	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき マーボーだいこん ほうれんそうのいそあえ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 ぶた肉、みそ、のり	だいこん、にんじん、 ねぎ、しょうが、 にんにく、しいたけ、 ほうれん草、もやし	514	25.3	
19	月	ごはん	牛乳	ブリだいこん イカのかりんあげ はくさいのおひたし	こめ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ブリ、イカ、 かつおぶし	だいこん、しょうが、 ねぎ、はくさい、 にんじん	570	27.3	
20	火	くろパン	牛乳	とりにくのこうみやき こまつなサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、 ベーコン	たまねぎ、にんにく、 しょうが、こまつな、 にんじん、とうもろこ し、キャベツ、トマト	504	25.9	
21	水	むぎごはん	牛乳	チキンカレー かぶとにんじんのピクルス ミルクゼリー	こめ、むぎ、じゃがい も、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、とり肉、かんでん	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 かぶ	617	22.2	
22	木	ごはん	牛乳	ちくせんに サバのみそだれかけ キャベツのごまあえ	こめ、さといも、 あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、とり肉、サバ、 みそ、あぶらあげ	こんにゃく、ごぼう、 にんじん、たけのこ、 れんこん、しいたけ、 いんげん、キャベツ、 もやし	628	28.1	
26	月	ごはん	牛乳	てづくりさといもコロッケ こまつなのにびたし たまねぎのみそしる	こめ、さといも、 こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 なまあげ、みそ	たまねぎ、こまつな、 にんじん、もやし	541	20.4	
27	火	きなこ あげパン	コーヒ ーミ ルク	とりにくのトマトに きりぼしだいこんのサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、きなこ	きなこ、 コーヒーマルク、 とり肉、ベーコン	キャベツ、きゅうり、 きりぼしだいこん、 とうもろこし、 たまねぎ、にんじん	576	24.1	
28	水	ごはん	牛乳	スタミナなっとう パンパンジーサラダ すましじる	こめ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、とり肉、 なっとう、とうふ	しょうが、にんにく、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 こまつな、えのき	552	26.7	
29	木	うどん	牛乳	きつねうどん みそポテト カリポリサラダ	うどん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、かぶ、 きゅうり	529	23.7	
19回		※ 材料の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。 ※ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。心配な方はお問い合わせください。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月の中富でとれた野菜は、 さといも、はくさい、にんじん です。						平均栄養量	568	25.5