

2月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	
2月 ★	カレーピラフ		あかうおのバジルフライ	とりにく	あさり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ	あぶら	541
			はくさいスープ	ベーコン			にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら
3月 火	むぎごはん		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	こめ むぎ		642
			せつぷる節分汁	ぶたにく かまぼこ だいず みそ			にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	さとう でんぷん	
4月 ★	ミラノ・コルティナ 2026冬季 オリンピック イタリア料理の献立		ミラノふうチキンカツレツ	とりにく		ピーマン(あか・青) にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく	パン(こむぎこ) さとう	あぶら	686
			ミルファンティ	たまご	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	パンこ じゃがいも	あぶら
5月 木	むぎごはん		てつくりふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのり		ゆかり	こめ むぎ	こま	654
			じゃがいもをほろろに こんぶあえ	ぶたにく だいず	ごんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	23.1
6月 金	みそけんちんうどん (じごうどん)		とりにく	とうふ みそ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ	うどん(こむぎこ) さとう	あぶら	624	
			とりでんぷら いそがえ	とりにく だいず	のり	こまつな	もやし キャベツ	こむぎこ でんぷん	あぶら	26.1
9月 ★	むぎごはん		しせんどうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ むぎ	あぶら	637	
			はるさめサラダ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり	あぶら	24.1		
10月 火	こぼろカシュー・ファンクのほろこほろ		あじのたつたあげ	ぶたにく	にんじん	ごぼう しょうが ほししいたけ	こめ さとう	カシュー・ファンク あぶら	603	
			みそしる	メアジ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ながねぎ	じゃがいも	あぶら	25.7
12月 木	むぎごはん		てっかみそ	だいず みそ			こめ むぎ さとう	あぶら	743	
			にくじゃが ごますあえ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら	28.7
13月 ★	いちごあげパン (コッペパン)		とうふのスूपに コーンサラダ	とうふ とりにく かまぼこ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	パン(こむぎこ) さとう	マーガリン あぶら	601	
			先生のリクエスト給食				キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	あぶら	24.1	
16月 ★	キムたまどん (むぎごはん)		たまご	ぶたにく	にんじん たら	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ながねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	649	
			くきわかめのピリからあえ		くきわかめ	キャベツ きゅうり もやし にんにく とうがらし	さとう	こまあぶら	25.3	
17月 火	ホタテとだいにんごごはん		わかさぎフリッター	ホタテ	あぶらあげ	にんじん	だいこん ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	641
			せんべいじる	おきあみ	わかさぎ あおさ	にんじん	ごぼう しめじ キャベツ しらたき ながねぎ	こむぎこ こめ でんぷん さとう	あぶら	26.4
18月 ★	チキンカレー (むぎごはん)		とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ むぎ こむぎこ	あぶら	700	
			マカロニサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	マカロニ(こむぎこ) さとう	あぶら	22.0
19月 木	むぎごはん		ソコダラの油淋ソース	ソコダラ		ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ	あぶら	683	
			ワンタンスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しょうが	こめこワンタン	あぶら	24.0
20月 金	ながさきちゃんぽん (ホットちゅうかめん)		えび いか	ぶたにく なるど	にんじん	もやし キャベツ ほししいたけ しょうが ながねぎ	ちゅうかめん(こむぎこ) でんぷん	あぶら	588	
			あおのりポテト		あおのり		だいこん きゅうり しょうが	じゃがいも	あぶら	25.3
24月 ★	タイのガバオふうライス (むぎごはん)		ぶたにく とりにく だいず		あかピーマン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	648	
			アジアの料理	とりにく		にんじん こまつな	もやし ながねぎ	グイッティオ(こめこ・でんぷん) さとう	あぶら	29.4
25月 水	だいやいりひじごごはん		ししゃもフライ	とりにく	あぶらあげ だいず	にんじん	ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	636
			かきたまじる	たまご とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	26.2
26月 ★	むぎごはん		じゃがマーボー	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ	あぶら	640
			ちゅうかサラダ	とりにく			たけのこ ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	20.7
27月 ★	くらパン		シーフードシチュー	あさり いか えび	きゅうりゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	パン(こむぎこ) こくとう	マーガリン	661
			にんじんのラベ				にんじん パセリ	じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら	26.4

・献立は食材料等の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。
 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
 ・★マークのついている日はスプーンがつきます。

・2月の小松菜は、さいたま市緑区の若谷農園さんが育ててくださった野菜を使用する予定です。

平均 栄養量	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 25.2 g
-----------	----------------------	--------------------