



# 令和6年2月 予定献立表



家庭数  
さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	
1(木)	むぎごはん		にくどうふ なめだけあえ やさいかつせりー	きゅうにゅう ふたにく どうふ のり	こめ むぎ あぶら しらだき さとう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし えのきだけ (りんご・みかん・オレンジかじゅう)	601 25.5
2(金)	はくはん		いわしのかばやき みそけんちんじる きなこだいず	きゅうにゅう いわし どうふ みそ だいず きなこ	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ	561 18.1
5(月)	じごなうどん		カレーなんばんじる ささかまほこのいそべあげ あさづけ	きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり	うどん (こむぎ) さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	555 23.2
6(火)	★わふうピラフ		スペインふうオムレツ ひよこめめのスープ	きゅうにゅう ふたにく たまご チーズ ベーコン ひよこめめ	こめ オリーブオイル バター じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリーンピース チンゲンサイ	582 20.6
7(水)	はくはん		ホキのチリソースがけ ちゅうかコンスープ きよみオレンジ	きゅうにゅう ホキ とりにく わかめ	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ コーン たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ にんじん きよみオレンジ	601 22.2
8(木)	ブドウパン		まめとウィンナーのトマトに ひじきのマリネ	きゅうにゅう ウィンナー だいず ひよこめめ ひじき	ブドウパン (こむぎ) じゃがいも さとう あぶら	ほしぶどう たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり ホールトマト だいこん	567 19.6
9(金)	★はくはん		マーボーどうふ ちゅうかつけ	きゅうにゅう ふたにく どうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぎ いら もやし きゅうり	567 24.2
12(月)	<b>けんこくきねんひふりかえきゅうじつ</b>						
13(火)	★あさりとだいこんの ごはん		わかさぎカリフライ さんしょくあえ	きゅうにゅう あさり あぶらあげ わかさぎ	こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	にんじん だいこん こまつな もやし コーン しょうが	584 23.3
14(水)	ペスカトーレ		コーンサラダ チョコプリン	きゅうにゅう ベーコン いか あさり	スバゲッティ (こむぎ) さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ホールトマト マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	518 20.8
15(木)	むぎごはん		おやこどんのぐ だいずとこさかなのからあげ ゆかりあえ	きゅうにゅう たまご ふたにく だいず にぼし	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ もやし ゆかり	587 24.2
16(金)	★はくはん		さげざんぎ どさんこじる	きゅうにゅう さげ ふたにく どうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも バター	たまねぎ もやし にんじん にんにく	543 25
19(月)	ちゅうかめん		マーボーラーメンしる ねぎみそパオズ ナムル	きゅうにゅう ふたにく どうふ みそ	ちゅうかめん (こむぎ) あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こむぎこ ごま	にんじん いら ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり だいこん	612 29
20(火)	★はくはん		さばのスタミナ揚げ つみれじる	きゅうにゅう さば いわし みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ねぎ はくさい こまつな りんご にんにく	609 24.3
21(水)	むぎごはん		さといものそぼろに ごまあえ	きゅうにゅう とりにく	むぎ こめ さといも こんにゃく あぶら さとう かたくりこ ごま	だいこん にんじん えだまめ しょうが こまつな キャベツ もやし	571 22.8
22(木)	はくはん		チキンカレー ほうれんそうサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら パター こむぎこ こまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト アップルソース ほうれんそう キャベツ コーン	615 22.3
23(金)	<b>てんのうたんじょうび</b>						
26(月)	★ほたてとエリンギの ごはん		カレーフライ みそしる	きゅうにゅう とりにく ほたて あぶらあげ カレイ どうふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう パンこ じゃがいも	にんじん しめじ エリンギ だいこん	634 27.5
27(火)	はくはん		なまあげとうすらのたまごの あますに くきわかめのチョコナムル	きゅうにゅう なまあげ ふたにく うすらのたまご くきわかめ	こめ さとう あぶら かたくりこ こまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ もやし こまつな えのきだけ	611 24.9
28(水)	キャラメルイチゴ あげパン		ラビオリスープ ツナマヨサラダ	きゅうにゅう とりにく ふたにく ツナ	コッペパン (こむぎ) あぶら キャラメルイチゴ さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリー	622 22.9
29(木)	はくはん		じゃがいものにくみそソース おひたし	きゅうにゅう ふたにく みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ こまつな もやし キャベツ	561 21

- ・都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- ・アレルギー等で御心配な点がございましたら、御連絡ください。
- ・★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。
- ・長期欠席等で給食停止を希望される際には、「給食停止申込書」の提出をお願いいたします。