

学校給食予定献立表

平成 30年2月分

さいたま市立与野本町小学校

| 日 曜 | は し の 日 | 献立名 | 主 な 材 料 名 | | | エネルギー (kcal) |
|---------|------------------|--|--|--|--|-----------------|
| | | | 赤 | 黄 | 緑 | たんぱく質 (g) |
| | | | からだをつくる | はたらく力のもと | からだの調子を整える | |
| 1 木 | ○ |  チキンたつたあげ ごしきあえ りんご | 牛乳 とりにく | むぎごはん ごま あぶら さとう かたくりこ | うめ えだまめ こまつな もやし にんじん だいこん コーン りんご | 631 20.2 |
| 2 金 | ○ |  節分献立 いわしのかばやき けんちんじる ふくまめ | 牛乳 いわし だいず とうふ | むぎごはん かたくりこ さとう あぶら こんにゃく | ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ | 610 22.5 |
| 5 月 | ○ |  さばのしおやき いそかあえ ぼんかん | 牛乳 とりにく さば のり あぶらあげ | こめ さとう あぶら | にんじん ごぼう しめじ こまつな キャベツ もやし ぼんかん | 565 27.3 |
| 6 火 | |  とうふのスープに かいそうサラダ | 牛乳 とうふ とりにく ベーコン ほたて かいそう きなこ | コッペパン ミルメーク あぶら かたくりこ さとう ごま | にんじん えのきたけ しいたけ チンゲンサイ きゅうり だいこん コーン | 574 23.4 |
| 7 水 | ○ |  あおのりこふきいも みそしる いよかん | 牛乳 だいず とりにく あぶらあげ ひじき わかめ とうふ あおのり | こめ あぶら さとう じゃがいも | にんじん えだまめ ねぎ いよかん | 535 20.5 |
| 8 木 | |  チーズハンバーグ しろいんげんまめのスープ | 牛乳 ぶたにく とりにく しろいんげんまめ チーズ ほたて たまご | こめ さとう パター じゃがいも パンこ | トマト にんじん たまねぎ ほうれんそう たもぎたけ コーン りんご ピース しょうが | 579 25.3 |
| 9 金 | ○ |  愛知県の郷土料理 ひきずり しめじあえ ういろう | 牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ | こめ こんにゃく くるまふ あぶら さとう ういろう | たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ほうれんそう もやし | 604 23.9 |
| 13 火 | |  メルルーサのやくみソース ちゅうかあえ あんにとんどうふ | 牛乳 やきぶた えび メルルーサ わかめ あんにとんどうふ | こめ もちごめ さとう あぶら かたくりこ | しょうが しいたけ たけのこ にんじん にんにく ねぎ こまつな きゅうり だいこん | 600 25.6 |
| 14 水 | |  バレンタイン献立 ポテトのミートソースあえ マカロニサラダ | 牛乳 ぶたにく だいず チーズ | クロワッサン チョコレート じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ マカロニ | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピース キャベツ きゅうり コーン | 683 24.8 |
| 15 木 | ○ |  さわらのさいきょうやき ごまあえ くろみつきなこだんご | 牛乳 わかめ さわら きなこ | むぎごはん ごま しらたまもち くるぎとう さとう | こまつな もやし キャベツ | 638 25.5 |
| 16 金 | ○ |  21よくてんぶら(さつまいも・ささかま) わかめうどん | 牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ささかまぼこ たまご | うどん さとう あぶら こむぎこ ごま さつまいも | にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しそ | 694 25.1 |
| 19 月 | |  韓国料理 やさいチヂミ トックスープ ゆずゼリー | 牛乳 やきぶた たまご わかさぎ とりにく おから ゼリー | こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ トック じゃがいも | はくさい ピーマン ねぎ こまつな たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう ゆず | 631 20.9 |
| 20 火 | |  コーンサラダ ヨーグルト | 牛乳 ぶたにく ヨーグルト | むぎごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ | たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン | 702 22.1 |
| 21 水 | |  旬の献立(いちご) メンチカツ サーモンチャウダー いちご | 牛乳 さけ ぶたにく ベーコン | はちみつパン さとう あぶら パンこ パター こむぎこ じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ いちご | 645 26.3 |
| 22 木 | |  しせんどうふ わかめサラダ | 牛乳 とうふ ぶたにく わかめ | むぎごはん さとう あぶら かたくりこ ごま | たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく コーン しいたけ ピース キャベツ きゅうり | 600 25.6 |
| 23 金 | |  じゃがいものあまからあげ おひたし | 牛乳 たまご とりにく | むぎごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ごま | にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな キャベツ もやし えだまめ | 676 25.2 |
| 26 月 | ○ |  きびなごいそペフライ ごもくまめ はっさく | 牛乳 たこ こんぶ あぶらあげ きびなご ぶたにく だいず あおのり | こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ こんにゃく | にんじん しいたけ ピース ごぼう はっさく | 563 26.9 |
| 27 火 | |  お誕生日給食 ポークビーンズ さわやかサラダ メープルカシューナッツ | ジョア ぶたにく だいず チーズ ベーコン | スティックパン あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ メープルシロップ | たまねぎ にんじん トマト ピース キャベツ きゅうり みかん | 693 27.1 |
| 28 水 | ○ |  ミルクいも チョコナムル ぼんかん | 牛乳 ぶたにく きくらげ うずらのたまご くきわかめ | ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう ごま さつまいも だしふんにゅう | にんじん キャベツ ねぎ えのき チンゲンサイ もやし こまつな にんにく しょうが しいたけ ぼんかん | 663 25.1 |

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。