

令和6年2月 予定献立表

さいたま市立野南小学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 EAMC(kcal)
	しゅく	牛乳	あか		みどり		きいろ		
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	
1(木)	ピザトースト	ポトフ フルーツサラダ	ハム	ぎゅうにゅう	あおピーマン	たまねぎ バイン(缶)	しよくパン	あぶら	593
			ウインナー	チーズ	にんじん	セロリー みかん(缶)	さとう		23.3
2(金)	むぎごはん	いわしのかばやき みそけんちんじる きなこだいず	いわし きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ さとう	あぶら	696
			みそ だいず		こまつな	だいこん	きょうかまい	じゃがいも	
			とうふ		ねぎ	ねぎ	むぎ	こんにやく	30.5
5(月)	むぎごはん	かぼちゃコロッケ こうやどうふのわふうスープ いちご	かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	はくさい	こめ	あぶら	675
			とりにく		にんじん	だいこん	きょうかまい		
			あぶらあげ			ほしいたけ	むぎ		21.5
6(火)	むぎごはん	ユーリンチー すいぎょうぎスープ かんぺい	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく はくさい	こめ さとう	あぶら	689
			ぶたにく		にら	しょうが しめじ	きょうかまい	こめこ	ごまあぶら
					ねぎ	ねぎ かんぺい	むぎ	こむぎこ	27.8
7(水)	むぎごはん	やさしいりたまごやき なめこのみそじる	かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	だいこんのほっば	たまねぎ	こめ	あぶら	579
			たまご		こまつな	ねぎ	きょうかまい	ごま	
			とりにく		にんじん	だいこん	むぎ	あぶら	24.1
8(木)	むぎごはん	マーボーどうふ ベーコンわかめサラダ	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ	あぶら	609
			ぶたにく	わかめ	こまつな	たけのこ	しょうが	きょうかまい	ごまあぶら
			みそ			ほしいたけ	グリーンピース	むぎ	ごま
9(金)	ねぎじるうどん じごなうどん	ししゃもフライ こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	じごなうどん	あぶら	600
			あぶらあげ	ししゃもフライ	こまつな	えのきたけ	さとう	ごまあぶら	
				わかめ		きゅうり		ごま	24.1
13(火)	ちやめし	おでん からしあえ ぼんかん	あげボール	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	584
			ちくわ	こんぶ	こまつな	キャベツ	きょうかまい	こんにやく	
			とりにく			りょとうもやし	さとう		23.1
14(水)	シーフードマトクリーム スパゲティ	ブロッコリーととうもろこしのサラダ チョコパイ	えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	スパゲティ	あぶら	630
			いか	なまクリーム	トマト	マッシュルーム	だいこん	さとう	
			ベーコン	ちゅうりようぎゅうにゅう	ブロッコリー	にんにく	パイシート	コーン	26.6
15(木)	ごもくチャーハン	にくまん えびしゅうまい きのこのちゅうかスープ	やきぶた たら	ぎゅうにゅう	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ	あぶら	602
			えび		にんじん	ほしいたけ	たけのこ	きょうかまい	あぶら
			とりにく		こまつな	ねぎ	きくらげ	でんぶん	ラー油
16(金)	むぎごはん てっかみそ	にくじゃが いそかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	608
			だいず	のり	こまつな	えだまめ	きょうかまい	さとう	
			みそ			りょとうもやし	むぎ	こんにやく	23.3
19(月)	うめわかごはん	よせなべ じゃがバター	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい うめ	こめ	あぶら	578
			とうふ	わかめ		えのきたけ	きょうかまい	じゃがいも	バター
			とりにく			ねぎ	むぎ		22.2
20(火)	ことうパン	フィッシュ&チップス コーンスープ ふゆやさいかカラフルサラダ	たら	ぎゅうにゅう	パセリ	クリームコーン にんにく	ことうパン	あぶら	785
				ちゅうりようぎゅうにゅう	ブロッコリー	コーン	じゃがいも	バター	
					パジル	カリフラワー	さとう	オリーブオイル	27.1
21(水)	たらのたきこみごはん	あげどうふのやくみソース ごまずあえ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	こめ	あぶら	567
			たら	こんぶ	こねぎ	しょうが	きょうかまい	ごま	
			とうふ	のり	こまつな	ねぎ	でんぶん		22.4
22(木)	とりにくカレー むぎごはん	キャベツとだいこんのしゆんサラダ いちごヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ アップルソース いちご	こめ	あぶら	678
				ヨーグルト	トマト	セロリー	キャベツ	きょうかまい	ごまあぶら
						にんにく	だいこん	むぎ	
26(月)	こどもパンスライス	ハートのハンバーグ クラムチャウダー サイダーゼリー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	こどもパン	あぶら	745
			あさり	ちゅうりようぎゅうにゅう	にんじん	マッシュルーム	じゃがいも	サイダー	バター
			しるはなまめ	かんでん		バイン(缶)	こむぎこ		29.2
27(火)	むぎごはん	おやこどん こぶちあえ やきいも	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	586
			とりにく	こぶち		ほしいたけ	きょうかまい	さつまいも	
						グリーンピース	むぎ		22.7
28(水)	みそカレーとうにゅうラーメン ホットちゅうかめん	はるまき マロニーサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	ちゅうかめん	あぶら	603
			みそ			しょうが	きゅうり	さとう	ごま
			とうにゅう			りょとうもやし	マロニー	あぶら	26.4
29(木)	むぎごはん のりのつくだに	ちくぜんに きゅうりたけのこのこんぶあえ いちごクリームだいく	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	626
				こんぶ	きやいんげん	きゅうり	きょうかまい	じゃがいも	あぶら
				のり		しょうが	むぎ	こめこ	

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。

※ は6年生が考えた献立です。
 ※ は5年生が考えた献立です。