

令和8年2月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

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のになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	しゅしょく	牛乳	お か ず (しゃさい・ふくさり)	あか		みどり		きいろ		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小島・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	
2(月)	南小チーズバーガー <sup>(こどもパンスライス)</sup>		(ハンバーグ・チーズ) コーンサラダ <b>トマトスープ</b>	はんぱーぐ ベーコン	ぎゅうにゅう ちーず	トマト にんじん ホールトマト	キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ セロリー にんにく	こどもパン じゃがいも マカロニ	あぶら 632
3(火)	いわしのかばやきどん むぎごはん		とんじる <b>きなこだいす</b>	みそ だいす とうふ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	こめ きょうかまい むぎ さとう	じゃがいも こんにゃく くろさとう	あぶら 767
2月3日 節分献立										35.1
4(水)	チキンライス		オムレツのデミグラソース オニオンスープ	とりにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマトジュース バセリ にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリーンピース マッシュルーム	にんにく	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら 577
5(木)	わかめごはん		とりにくのゆうあんやき やさいたっぷりコンソメスープ	鶏肉(きりみ) ウインナー いろいろまめ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ	にんじん こまつな	ゆず果汁 刻みゆず キャベツ たまねぎ	コーン	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら 552
6(金)	むぎごはん		マーボーどうふ <b>パリパリサラダ</b>	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	にんにく しょうが グリーンピース キャベツ	きゅうり こめ かたくりこ きょうかまい むぎ さとう	あぶら 629
8(月)	むぎごはん		どさんこじる しじやもんなんぱんづけ	ぶたにく いちご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しうが ねぎ コーン	もやし にんにく いちご	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら バター 665
10(火)	むぎごはん		しおざけ とうふとわかめのみそしる ごまずあえ ぽんかん	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ	ほんかん	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ごま 564
12(木)	さつまいものカレー むぎごはん		マカロニサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しうが キャベツ	きゅうり コーン	こめ こむぎこ マカロニ	あぶら バター 676
13(金)	ミートソーススパゲティ		かいそうサラダ ココアむしパン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん トマト	たまねぎ しようが にんにく キャベツ	きゅうり コーン	スパゲティ こむぎこ ホットケーキミックス	あぶら ごま バター 648
16(月)	ほうとう風うどん じごなうどん		いももち いそかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん かほちや こまつな	はくさい だいこん ねぎ しいたけ	もやし キャベツ	じごなうどん かたくりこ	ごまあぶら あぶら 589
17(火)	いちごあげパン		冬野菜のクリームシチュー こんにゃくサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー だいこん	きゅうり コーン	コッペパン こむぎこ こんにゃく バター	あぶら ごま 635
18(水)	たきこみごはん		さわら西京焼き わかめのみそしる いよかん	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しめじ だいこん ねぎ いよかん	こめ きょうかまい さとう さつまいも	あぶら	649 33.8
19(木)	たまごかつどん (むぎごはん)		(とんかつ・たまごじ) 三色ナムル	とんかつ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし	こめ きょうかまい むぎ さとう	かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま 652
20(金)	茶めし		おでん わふうこんいしさラダ	揚げばーる いわしつみれ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん れんこん	こめ きょうかまい さとう さつまいも さといも	三角こにゃく じやがいも	ごま 551
24(火)	むぎごはん		さばのみそに オーロラボテサラダ きのこじる	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり コーン	だいこん しめじ えのきたけ ねぎ	こめ きょうかまい むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ 23.2
25(水)	きのこピザトースト		はくさいのクリームに 旬のやさいサラダ	ハム チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ いいたけ マッシュルーム	みかん(缶) はくさい エリンギ カリフラワー	よくパン こむぎこ バター	あぶら 597 26.0
26(木)	むぎごはん てつかみそ		にくじやが ほうれんそうのツナマヨコーン	だいす みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	じゃがいも こんにゃく きょうかまい むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	646 25.1
27(金)	スタミナみそラーメン ホットちゅうかめん		キャラメルピーンズボテ かぶのあさづけ	ぶたにく みそ しおいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく かぶ しょうが もやし コーン	かぶ きゅうり かたくりこ	さつまいも はちみつ さとう あぶら バター	ごまあぶら 666 23.7

※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。

※ 6年生が考案した献立

※ 5年生が考案した献立

※ 6年生が考案した献立は、3月にも登場する予定です。