



















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とになる食品		栄養価		
	しゅしゅく	牛乳	おかず [しゃさいふくさい]	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)		
2(月)	南小チーズバーガー (こどもパンスライス)		(ハンバーグ・チーズ)	はんぱーぐ	ぎゅうにゅう	トマト	キャベツ たまねぎ	こどもパン	あぶら	632		
			コーンサラダ	ベーコン	ちーず	にんじん セロリー	じゃがいも					
			トマトスープ			ホールトマト	コーン にんにく	マカロニ		24.7		
3(火)	いわしのかばやきどん むぎごはん		とんじる	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	じゃがいも	あぶら	767	
			きなこだいず	だいず	こまつな	ねぎ	きょうかまい	こんにやく				
	2月3日 節分献立			とうふ いわし			さとう	むぎ	くろざとう		35.1	
4(水)	チキンライス		オムレツのデミグラスソース	とりにく	ぎゅうにゅう	トマトジュース パセリ	たまねぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	577	
			オニオンスープ	オムレツ		エリンギ にんにく	きょうかまい					
				ベーコン		トマト	グリーンピース	むぎ			23.9	
							マッシュルーム	さとう				
5(木)	わかめごはん		とりにくのゆうあんやき	鶏肉(きりみ)	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず果汁 コーン	こめ	じゃがいも	あぶら	552	
			やさしいたつぷりコンソメスープ	ウインナー	たきこみわかめ	こまつな	きょうかまい					
				しろいんげんまめ			キャベツ	むぎ			23.9	
							たまねぎ	さとう				
6(金)	むぎごはん		マーボー豆腐	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	こめ	かたくりこ	あぶら	629	
			パリパリサラダ	ぶたにく		たけのこ	きょうかまい	わんたんの皮				
				みそ			ほししいたけ グリンピース	むぎ	ごまあぶら		24.6	
							ねぎ キャベツ	さとう				
9(月)	むぎごはん		どさんこじる	こもちししゃもふらい	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	こめ	じゃがいも	あぶら	バター	665
			ししゃものなんばんづけ	ぶたにく		しょうが もやし	きょうかまい					
			いちご	とうふ			ねぎ にんにく	むぎ	ごま		22.9	
				みそ			コーン いちご	さとう				
10(火)	むぎごはん		しおざけ	さけ	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん	こめ		あぶら		564
			とうふとわかめのみそしる		わかめ	にんじん	きょうかまい	ごま				
			ごまずあえ	とうふ			ねぎ	むぎ			26.7	
			ぼんかん	みそ			えのきたけ	さとう				
							キャベツ					
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	たまねぎ きゅうり	こめ	こむぎこ	あぶら	バター	676
						トマト	きょうかまい	マカロニ				
							にんにく コーン	むぎ	さとう		20.1	
							しょうが	さつまいも				
							キャベツ					
13(金)	ミートソーススパゲティ		かいそうサラダ	ぶたにく	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	ここあ	648
			ココアむしパン	たまご	かいそうミックス	トマト	しょうが コーン	こむぎこ				
							にんにく	さとう	ごまあぶら		25.1	
							キャベツ	ホットケーキミックス	バター			
16(月)	ほうとう風うどん じごなうどん		いももち	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし	じごなうどん	じゃがいも	ごまあぶら		589
			いそかあえ	のり	かぼちゃ	こまつな	だいこん	キャベツ	かたくりこ	あぶら		19.5
							ねぎ	さとう				
							しいたけ					
17(火)	いちごあげパン		冬野菜のクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	コッペパン	じゃがいも	あぶら	ごま	635
			こんにやくサラダ			しめじ コーン	こむぎこ					
							カリフラワー	こんにやく	バター		21.9	
							だいこん	さとう				
18(水)	たきこみごはん		さわら西京焼き	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ	こめ		あぶら		649
			わかめのみそしる	鯖の西京焼き	わかめ		だいこん	きょうかまい				
			いよかん				ねぎ	さとう			33.8	
							いよかん	さつまいも				
19(木)	たまごかつどん (むぎごはん)		(とんかつ・たまごとじ)	とんかつ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	こめ	かたくりこ	あぶら		652
			三色ナムル	たまご		グリーンピース	きょうかまい					
				とりにく		にんじん	もやし	むぎ	ごまあぶら		27.2	
								さとう	ごま			
20(金)	茶めし		おでん	揚げぼーる	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	三角こんにやく	ごま		551
			わふうこんさいサラダ	いわしつみれ	こんぶ	れんこん	きょうかまい					
				とりにく			さとう	さといも	じゃがいも		21.5	
				ツナ								
24(火)	むぎごはん		さばのみそに	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ		あぶら		560
			オーロラポテトサラダ	みそ		トマト	たまねぎ しめじ	きょうかまい				
			きのこじる	とうふ			きゅうり	むぎ	ノンエッグマヨネーズ		23.2	
							コーン	さとう				
25(水)	きのこピザトースト		はくさいのクリームに	ハム	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ	しゃくパン	こむぎこ	あぶら		597
			旬のやさしいサラダ	とりにく	チーズ	にんじん	えのきたけ はくさい	さとう				
				ベーコン		ブロッコリー	しいたけ エリンギ	じゃがいも	バター		26.0	
							マッシュルーム カリフラワー					
26(木)	むぎごはん てっかみそ		にくじゃが	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	さとう	じゃがいも	あぶら		646
			ほうれんそうのツナマヨコーン	みそ	ほうれんそう	えだまめ	こめ	こんにやく				
				ぶたにく			キャベツ	きょうかまい	ノンエッグマヨネーズ		25.1	
				ツナ			コーン	むぎ	ごまあぶら			
27(金)	スタミナみそラーメン ホットちゅうかめん		キャラメルビーンズポテト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	ちゅうかめん	さつまいも	ごまあぶら		666
			かぶのあさづけ	みそ		にら	しょうが	はちみつ				
				しろいんげんまめ			もやし	さとう	あぶら		23.7	
							コーン	かたくりこ	バター			

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御承ください。
※ 6年生が考えた献立
※ 5年生が考えた献立
※ 5・6年生が考えた献立は、3月にも登場する予定です。