

2月 予定献立表

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくるもと になる食品	主に体の調子をととのえる もとになる食品	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
1	木	フルーツ クリームサンド (コッペパン) 		ポークビーンズ はなやさいサラダ	パン 生クリーム 油 じゃがいも さとう	牛乳 ヨーグルト 豚肉 大豆 チーズ	もも みかん にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン バジル	634	26.6
2	金	むぎごはん 		いわしのかばやき おろしじる はくさいのしょうがあえ ふくまめ	米 でん粉 油 さとう じゃがいも	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 大豆	こんにやく にんじん だいこん しめじ はくさい もやし しょうが	641	24.2
5	月	こまつなと さつまいもの たきこみごはん 		たこのガーリックあげ ゆかりあえ	米 油 さとう さつまいも じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 ひじき たこ	こまつな まいたけ にんにく パセリ キャベツ もやし きゅうり	583	19.7
6	火	むぎごはん 		さばのさいきょうやき ぼかぼかしゅんやさいスープ ひじきとおまめのにも	米 でん粉 さとう 油	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 大豆 ひじき 油揚げ	たまねぎ しょうが ねぎ はくさい ほうれんそう しめじ にんじん	607	30.6
7	水	しよパン・ セレクトジャム (りんご・ブルーベリー) 		セレクトフライ(ささみ・ホキ) じゃがいものスープに こまつなとわかめのサラダ	パン さとう 油 じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン 大豆 わかめ	りんご ブルーベリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム もやし こまつな きゅうり コーン	676	28.0
8	木	むぎごはん 		すぶた ちゅうかスープ	米 米粉 油 さとう でん粉 はるさめ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	609	24.4
9	金	きのみと ふゆやさいの まぜごはん 		あじのバジルソースフライ キャベツときゅうりのピリからあえ	米 さとう 油 カシューナッツ パン粉 小麦粉 さとう	牛乳 大豆 豚肉 あじ	にんじん だいこん こまつな バジル にんにく キャベツ きゅうり	635	24.6
13	火	むぎごはん 		チーズタッカルビ もやしのナムル ネーブルオレンジ	米 トッポギ 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 チーズ 昆布	しょうが にんにく はくさい だいこん にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ いら もやし きゅうり オレンジ	590	21.8
14	水	むぎごはん 		にくどうふ こまつなのみそあえ こめこのガトーショコラ	米 さとう 油 米粉	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	はくさい にんじん ねぎ しらたき こまつな はくさい もやし	641	27.1
15	木	ごもくおこわ 		いなだのたつたあげ かきたまじる	米 もち米 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ いなだ 豆腐 わかめ たまご	ごぼう にんじん しいたけ しょうが たまねぎ	682	28.6
16	金	カレーうどん (じこなうどん) 		こふきいも あさづけ	地粉うどん 小麦粉 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん はくさい きゅうり	599	20.1
19	月	わふう バターしょうゆ スパゲッティ 		だいがくいも さわやかサラダ	スパゲッティ 油 バター さつまいも ごま さとう はちみつ	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ピーマン なつみかん キャベツ きゅうり	597	19.4
20	火	たまごとし あぶらふどん 		キャベツのいそかあえ みやぎのずんだもち	米 さとう でん粉 油麩 白玉もち	牛乳 鶏肉 たまご のり	ねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ えのきたけ えだまめ	599	25.3
21	水	かりかり うめごはん 		ししゃものやくみソース とんじる	米 ごま 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐	うめ にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにやく だいこん	675	25.8
22	木	むぎごはん 		じゃがマーボー だいこんサラダ デコポン	米 じゃがいも 油 さとう でん粉	牛乳 豚肉 みそ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり デコポン	587	18.7
23	金	きなこ あげパン 		とうふのスープに こんにやくサラダ	パン 油 さとう でん粉	牛乳 きなこ 鶏肉 豆腐 ほたて	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ こんにやく キャベツ もやし コーン	594	27.2
26	月	ねぎ チャーハン 		にたまご ひじきのちゅうかあえ	米 油 さとう	牛乳 豚肉 ひじき たまご	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし	572	22.7
27	火	ポークカレー (むぎごはん) 		ツナとおまめのサラダ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 豚肉 チーズ ひよこ豆 きんとき豆 まぐろ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご きゅうり キャベツ	613	22.8
28	水	タンメン (ちゅうかめん) 		にくまん はっさく	中華めん 油 でん粉 小麦粉 さとう パン粉	牛乳 豚肉	しょうが にんじん しいたけ キャベツ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ こまつな はっさく	592	22.9

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

