



# 2月 よていこんだてひょう



家庭数

令和6年度

さいたま市立宮前小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	(主食) おかず	赤色の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 エネルギーとなる	緑の仲間 体の調子をととのえる	
3(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		619
			いわしのかば焼き	いわし	植物油 三温糖 でん粉		23.2
			けんちん汁	豆腐	植物油 こんにゃく さといも	大根 にんじん ごぼう ねぎ こまつな	
4(火)			バターロール		ツイストパン		625
			冬野菜シチュー	鶏肉 チーズ 牛乳 白花豆 ベーコン	植物油 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん フロccoliリー はくさい	22.6
			ひじきのマリネ	ひじき ハム	植物油 三温糖	こまつな 大根	
5(水)			焼肉チャーハン	豚肉	精白米 植物油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん ザーサイ	543
			肉しゅうまい	肉しゅうまい			22.9
			白菜スープ	ベーコン		にんじん はくさい 玉ねぎ こまつな	
6(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		654
			親子煮	鶏肉 鶏卵 生揚げ	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ いんげん にんじん	27.5
			ゆかり和え			キャベツ かぶ ゆかり	
7(金)			カレーうどん(地粉うどん)	豚肉 油揚げ 昆布	うどん でん粉 カレールウ	にんじん ねぎ	634
			青のりポテト	青のり	じゃがいも 植物油		23.2
			ごま酢和え		ごま 三温糖	こまつな キャベツ もやし	
10(月)			れんこんご飯 (西区のお米)	豚肉 油揚げ	精白米 植物油 三温糖 ごま	しいたけ れんこん にんじん	691
			さわらの竜田揚げ	さわら	植物油		28.3
			だまこ汁	鶏肉 油揚げ	しらたき だまこもち 植物油	ごぼう にんじん ねぎ まいたけ こまつな	
11(火)	建 国 記 念 の 日						
12(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		614
			生揚げとキムチの炒め煮	生揚げ 豚肉	植物油 三温糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ たら もやし キムチ	25.4
			春雨サラダ	ハム	春雨 ごま 三温糖 ごま油	こまつな もやし	
13(木)			バターライス		精白米 バター		607
			豆入りストロガノフ	豚肉 大豆	生クリーム バター 植物油 小麦粉	玉ねぎ にんじん にんにく しめじ トマト	21.4
			ミックスサラダ		じゃがいも 植物油 三温糖	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	
14(金)			子供パン		子供パン		731
			ハートコロッケ	コロッケ	植物油		22.7
			ポトフ	豚肉	じゃがいも 植物油	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー	
			海藻サラダ	海藻	三温糖 ごま油 ごま	キャベツ 大根 こまつな コーン	
17(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		616
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 植物油 しらたき	玉ねぎ にんじん グリンピース	20.6
			ごま和え		ごま 三温糖	こまつな はくさい もやし	
18(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		559
			豆腐のチゲ風	豆腐 豚肉 あさり	植物油 三温糖	キャベツ もやし しめじ えのきたけ ねぎ たら にんにく しょうが キムチ(※)	24.8
			中華サラダ		ごま油 三温糖 ごま	こまつな キャベツ 大根	
19(水)			ミートソースパンネ	豚肉 大豆 チーズ	マカロニ 植物油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト	664
			野菜スープ	ベーコン		にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな	29.6
			フルーツポンチ	杏仁豆腐	三温糖 こんにゃくゼリー	みかん パイン	
20(木)			鶏ごぼうご飯(西区のお米)	鶏肉 油揚げ	精白米 植物油 三温糖 ごま ごま油	ごぼう にんじん しいたけ	589
			わかさぎフリッター	わかさぎ	植物油		21.9
			すまし汁	豆腐 かまぼこ	植物油	大根 にんじん しめじ こまつな	
21(金)			麦ごはん		精白米 米粒麦		625
			チーズカレー	豚肉 チーズ	じゃがいも 植物油 三温糖 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト	21.0
			チョレギサラダ	のり わかめ	ごま油 三温糖 ごま コチュジャン	キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン にんにく いちご	
24(月)	振 替 休 日						
25(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		570
			鶏そぼろ丼の具	鶏肉	三温糖 ごま 植物油	れんこん しょうが	23.0
			根菜汁	生揚げ	植物油 じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん 大根 こまつな かぶ キャベツ	
26(水)			塩焼きそば	豚肉 いか かまぼこ	蒸し中華麺 ごま油	にんじん 玉ねぎ こまつな もやし たけのこ にんにく	518
			揚げ餃子		植物油		25.9
			わかめスープ	わかめ 鶏肉 豆腐	春雨 ごま	にんじん ねぎ	
27(木)			鮭わかめごはん	わかめ 鮭	精白米 ごま		719
			大学芋	かえり煮干し	さつまいも 植物油 三温糖		23.2
			みそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	こんにゃく 植物油	こまつな 大根 ごぼう にんじん ねぎ	
28(金)			黒パン		黒パン		635
			豆とソーセージのトマト煮	ウィンナー 大豆 ひよこ豆 チーズ	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム	22.7
			小松菜とわかめのサラダ	わかめ	三温糖 植物油 ごま	こまつな 大根 キャベツ コーン	
※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							
					平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
						623	23.9