



2月 よていこんだてひょう

令和7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	
2(月)	そぼろ混ぜご飯 		そぼろ混ぜご飯 (西区のお米)	鶏肉	精白米 植物油 三温糖	れんこん しょうが えだまめ	588
			きびなご黒ごまフライ せんべい汁	きびなご 鶏肉	植物油 せんべい 植物油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ こまつな	23.1
3(火)	麦ごはん 		麦ごはん いわしのかば焼き けんちん汁 きなこ大豆	精白米 米粒麦 植物油 三温糖 でん粉 豆腐 大豆 きなこ	精白米 米粒麦 植物油 三温糖 でん粉 豆腐 大豆 きなこ	精白米 米粒麦 植物油 三温糖 でん粉 豆腐 大豆 きなこ	633 24.1
			麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ チョコクレープ	精白米 米粒麦 精白米 米粒麦 植物油 三温糖 ごま油 ごま チョコクレープ	精白米 米粒麦 精白米 米粒麦 植物油 三温糖 ごま油 ごま チョコクレープ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご キャベツ こまつな 大根 コーン キャベツ にんじん コーン 大根 玉ねぎ	642 22.1
4(水)	麦ごはん 		ココアマーブルパン ポークピーンズ コールスローサラダ	ココアマーブルパン ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	ココアマーブルパン 精白米 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	626 26.2
			五目うどん 竹輪の磯辯揚げ ごま酢和え	五目うどん(地粉うどん) 豚肉 油揚げ なると ちくわ あおのり	うどん 三温糖 植物油	にんじん しいたけ ねぎ えのき	591
6(金)	五目うどん 		麦ごはん すき焼き風煮 変わり磯香和え	精白米 米粒麦 豚肉 豆腐 わかめ のり	精白米 三温糖	こまつな キャベツ もやし	25.4
			麦ごはん ミートソーススパゲッティ 青のりポテト 冬野菜サラダ	精白米 三温糖	精白米 米粒麦 植物油 三温糖	にんじん はくさい しめじ ねぎ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	553 23.5
9(月)	麦ごはん 		ミートソーススパゲッティ 青のりポテト 冬野菜サラダ	ミートソーススパゲッティ 豚肉 チーズ 青のり 植物油 三温糖	ミートソーススパゲッティ 精白米 三温糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	560
			鶏ごぼうご飯 さばの塩焼き すまし汁	鶏ごぼうご飯(西区のお米) 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 かまぼこ	鶏ごぼうご飯(西区のお米) 精白米 三温糖 ごま油	青のりポテト 植物油 三温糖	26.7
10(火)	鶏ごぼうご飯 		手作りチョコパン 手作りチョコパン こまつなとわかめのサラダ	手作りチョコパン 豚肉 わかめ	手作りチョコパン 精白米 三温糖 ごま	手作りチョコパン 精白米 三温糖 ごま	621 27.9
			手作りチョコパン 豆入りストロガノフ ミックスサラダ	手作りチョコパン 豚肉 わかめ	手作りチョコパン 精白米 三温糖 ごま	手作りチョコパン 精白米 三温糖 ごま	656 21.3
13(金)	バターライス 		バターライス(西区のお米) 豆入りストロガノフ ミックスサラダ	バターライス(西区のお米) 豚肉 大豆 ミックスサラダ	バターライス(西区のお米) 精白米 バター	豆入りストロガノフ 生クリーム バター 植物油	566 21.5
			黒パン いちご ミルク	黒パン クラムチャウダー こんにゃくサラダ	黒パン クラムチャウダー こんにゃくサラダ	いちご ミルク	572 19.8
17(火)	焼肉チャーハン 		焼肉チャーハン (西区のお米) 揚げきょうざ わかめスープ	焼肉チャーハン (西区のお米) きょうざ 豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 三温糖	精白米 三温糖	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん ザーサイ
			麦ごはん 生揚げのすき煮 なめだけ和え	麦ごはん 生揚げ 豚肉 なめだけ和え	麦ごはん 生揚げ 豚肉 なめだけ和え	生揚げのすき煮 植物油 三温糖 じゃがいも	602 25.7
18(水)	麦ごはん 		麦ごはん 小魚入り大学芋 ナムル	麦ごはん 小魚入り大学芋 ナムル	麦ごはん 小魚入り大学芋 ナムル	生揚げのすき煮 植物油 三温糖 じゃがいも	615 25.6
			麦ごはん いかのかりん揚げ 豚汁 即席漬け	麦ごはん いか 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん いか 豚肉 豆腐 みそ	生揚げのすき煮 植物油 三温糖 じゃがいも	629 27.1
24(火)	麦ごはん 		麦ごはん タコライスの具・ゆでキャベツ ABCスープ ヨーグルト	麦ごはん タコライスの具・ゆでキャベツ ABCスープ ヨーグルト	麦ごはん タコライスの具・ゆでキャベツ ABCスープ ヨーグルト	麦ごはん タコライスの具・ゆでキャベツ ABCスープ ヨーグルト	620 26.0
			麦ごはん 塩マーボー豆腐 中華サラダ	麦ごはん 塩マーボー豆腐 中華サラダ	麦ごはん 塩マーボー豆腐 中華サラダ	タコライスの具・ゆでキャベツ ABCスープ ヨーグルト	562 26.3
27(金)	れんこんご飯 		れんこんご飯 さわらの竜田揚げ だまこ汁	れんこんご飯 さわら 鶏肉	れんこんご飯 さわら 鶏肉	れんこんご飯 さわら 鶏肉	631 26.0

※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)
601	24.6	