




























# 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)			そばろ混ぜご飯 (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	きびなご	植物油		23.1
			せんべい汁	鶏肉	せんべい 植物油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ こまつな	
3(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		633
			いわしのかば焼き	いわし	植物油 三温糖 でん粉		
			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	24.1
4(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		642
			チキンカレー	鶏肉 チーズ	じゃがいも 植物油 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 りんご	
			海藻サラダ	海藻	三温糖 ごま油 ごま	キャベツ こまつな 大根 コーン	22.1
5(木)			ココアマーブルパン		ココアマーブルパン		626
			ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 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	26.2
			コールスローサラダ		植物油 三温糖	キャベツ にんじん コーン 大根 玉ねぎ	
6(金)			五目うどん(地粉うどん)	豚肉 油揚げ なたと	うどん 三温糖	にんじん しいたけ ねぎ えのき	591
			竹輪の磯辺揚げ	ちくわ あおのり	植物油		
			ごま酢和え		ごま 三温糖	こまつな キャベツ もやし	25.4
9(月)			麦ごはん		精白米 米粒麦		553
			すき焼き風煮	豚肉 豆腐	しらたき 植物油 三温糖	にんじん はくさい しめじ ねぎ	23.5
			変わり磯香和え	わかめ のり	ごま	こまつな にんじん えのき	
10(火)			ミートソースパグェッティ	豚肉 チーズ	スパグェッティ バター 植物油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	560
			青のりポテト	青のり	じゃがいも 植物油		
			冬野菜サラダ		植物油 三温糖	キャベツ カリフラワー にんじん 玉ねぎ	26.7
12(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	621
			さばの塩焼き	さば			27.9
			すまし汁	豆腐 かまぼこ		大根 にんじん しめじ こまつな	
13(金)			手作りチョコパン		ツイストパン チョコ カラースプレー		656
			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	21.3
			こまつなとわかめのサラダ	わかめ	植物油 三温糖 ごま	こまつな キャベツ 大根 コーン	
16(月)			バターライス(西区のお米)		精白米 バター		566
			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	21.5
			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	
17(火)		いちご ミルク	黒パン		黒パン		572
			クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 白花生	じゃがいも 植物油 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	19.8
			こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく 植物油 三温糖 ごま	大根 こまつな コーン 玉ねぎ	
18(水)			焼肉チャーハン (西区のお米)	豚肉	精白米 ごま油 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	577
			揚げぎょうざ	ぎょうざ	植物油		24.7
			わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	春雨 ごま	ねぎ にんじん	
19(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		602
			生揚げのすき煮	生揚げ 豚肉	植物油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ	25.7
			なめたけ和え			こまつな キャベツ もやし えのき	
20(金)			スタミナみそラーメン (中華麺)	豚肉 みそ	蒸し中華麺 ごま油 三温糖 植物油	もやし にんじん キャベツ にら にんにく しょうが	615
			小魚入り大学芋	煮干し	さつまいも 植物油 三温糖		25.6
			ナムル		三温糖 ごま油 ごま	大根 こまつな もやし にんにく しょうが	
24(火)			麦ごはん		精白米 米粒麦		629
			いかのかりん揚げ	いか	植物油 三温糖		
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく じゃがいも 植物油	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こまつな キャベツ かぶ	27.1
25(水)			麦ごはん		精白米 米粒麦		620
			タコライスの具・ゆでキャベツ	豚肉	植物油	玉ねぎ トマト キャベツ	26.0
			ABCスープ	ベーコン	マカロニ 植物油	キャベツ かぶ 玉ねぎ にんじん	
26(木)			麦ごはん		精白米 米粒麦		562
			塩マーボー豆腐	豆腐 豚肉	植物油 ごま油 でん粉 ラー油 トウバンジャン	玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こねぎ	26.3
			中華サラダ		ごま油 三温糖	こまつな キャベツ 大根	
27(金)			れんこんご飯	豚肉 油揚げ	精白米 植物油 三温糖	ごぼう れんこん にんじん	631
			さわらの竜田揚げ	さわら	植物油		26.0
			だまこ汁	鶏肉	しらたき だまこもち 植物油	にんじん 大根 ねぎ まいたけ こまつな	
※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) 601	たんぱく質(g) 24.6