



# 2月分学校給食予定献立表



【目標】かぜにまけないからだをつくろう

令和3年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(※)主に休を作るものとなる食品	(※)主に休の調子を整えるものとなる食品	(※)主にエネルギーのもととなる食品	1人1食 kcal	たん白質 g	
1	火	ごはん	牛乳	イカのだんごみソースかけ わかめスープ チャプチェ	牛乳 とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 イカでんぶんつき	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな しいたけ ピーマン にんにく	ごはん ごま あぶら かたくりこ さとう はるさめ	568	23.1
2	水	ごはん	牛乳	やさいのぶっくらよせ こうやどうふのうまに おひたし	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ やさいのぶっくらよせ	こんにゃく にんじん たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ こまつな もやし	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま	613	26.6
3	木	せつばんメニュー ごはん	牛乳	イワシのかばやき けんちんじる こんぶまめ	牛乳 ぶた肉 とうふ イワシでんぶんつき だいず さつまあげ こんぶ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう	ごはん さといち あぶら さとう かたくりこ	617	23.5
4	金	黒パン	牛乳	ウインナーのケチャップソースがけ マカロニのクリームに フレンチサラダ	牛乳 とり肉 なまクリーム ウインナー	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら さとう	669	25.9
7	月	コッペパン	牛乳	プレーンオムレツ ポークビーンズ コロコロソテー	牛乳 ぶた肉 だいず プレーンオムレツ	にんじん たまねぎ トマト にんにく えだまめ とうもろこし	パン さとう あぶら かたくりこ	659	31.9
8	火	じごなうどん	牛乳	きつねうどん ささかまのいそべあげ からしあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ あおのり ささかまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな もやし ほうれんそう	うどん さとう こむぎこ あぶら	635	27.2
9	水	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい(2こ) ちゅうかスープ ぶたにくとキムチのいためもの	牛乳 なたと ポークしゅうまい ぶた肉	にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ メンマ キムチ たまねぎ ニラ	ごはん はるさめ かたくりこ あぶら	537	21.2
10	木	ごはん	牛乳	チキンカレーライス コーンコロッケ ぶくじんづけ	牛乳 とり肉	にんじん しょうが たまねぎ にんにく トマト りんご だいこん きゅうり れんこん	ごはん じゃがいも ほうち こむぎこ あぶら バター ごま コーンコロッケ さとう	653	21.3
14	月	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソース ABCコンソメスープ ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ごぼう とうもろこし	パン マカロニ こめマカロニ さとう あぶら ドレッシング	641	25.3
15	火	ごはん	牛乳	アジフライ・ソース やさいのみそしる だいこんのそぼろに	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ アジフライ ぶた肉	はくさい たまねぎ こまつな だいこん にんじん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	605	23.8
16	水	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン あげぎょうざ(2こ) ゼリーポンチ	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ チンゲンサイ みかん とうもろこし にんにく しょうが	ちゅうかめん ごま あぶら ぎょうざ ゼリー カクテルゼリー	713	24.0
17	木	ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし にくじゃが ごまあえ	牛乳 ぶた肉 ホッケいちやほし	こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	592	24.8
18	金	ごはん	牛乳	とりにくのみそづけやき すいとん なっとうあえ	牛乳 ぶた肉 みそ あぶらあげ とり肉 なっとう かつおぶし	にんじん こまつな だいこん ねぎ にんにく キャベツ もやし	ごはん すいとん さとう あぶら	604	28.2
21	月	ごはん	牛乳	サバのぶなかほし とうふのみそしる こんにゃくのおかか	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ サバぶなかほし さつまあげ かつおぶし	だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん こんにゃく	ごはん あぶら さとう	603	24.2
22	火	しょくパン いちごジャム	コーヒー ミルク	フライドチキン やさいスープ コールスローサラダ	コーヒーミルク ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン セロリ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり	パン ジャム マカロニ こめこ かたくりこ あぶら さとう	615	25.9
24	木	ごはん	おちや	あつやきたまご こんさいとぶたにくのピリからに いそあえ	ぶた肉 あつやきたまご のり	おちや れんこん にんじん たまねぎ ごぼう キムチ ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	510	19.6
25	金	スパゲティ	牛乳	ミートソーススパゲティ とうふナゲット(2こ) イカとコーンのソテー	牛乳 ぶた肉 チーズ とうふナゲット イカ	にんじん たまねぎ にんにく トマト とうもろこし	スパゲティ さとう バター あぶら かたくりこ	612	27.5
28	月	ごはん	牛乳	ポテトコロッケ・ソース とんじる ひじきとだいずのいために	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉 ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎこんにゃく しらたき しいたけ	ごはん あぶら コロッケ さとう	597	20.8
							614	24.7	

- ☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
- ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel2949-3740) までご連絡ください。
- ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
- ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。心配な方はお問い合わせください。
- ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつかます。今月の対応はありません。
- ☆ ☺ は学校配送になります。
- ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

