



令和7年2月：学校給食予定献立



家庭数

さいたま市立大宮西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			あか	き	みどり	熱量 kcal	たんぱく質 g
		しゅしよく	ぎやうこゆう	おかず	血や肉になるもの	カや熱になるもの	体の調子をととのえるもの		
3	月	いわしのかばやきどん (むぎごはん) 	節分給食 きなこだいず さつまじる 		ぎゅうにゅう・いわし・ とりにく・あぶらあげ・みそ・ だいず・きなこ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ こんにやく・さつまいも	にんじん・えのきたけ・ながねぎ	692	28.4
4	火	たまごとうどん 	ちくわのいそべあげ おひたし		ぎゅうにゅう・とりにく・ かまぼこ・たまご・わかめ・ ちくわ・あおのり・ かつおぶし	じごなうどん・あぶら・ さとう・でんぶん・こむぎこ	にんじん・ほししいたけ・ ながねぎ・ほうれんそう・ きゃべつ・もやし	592	26.9
5	水	キムチチャーハン 	はるまき わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ わかめ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・こむぎこ・ でんぶん・はるさめ・ごま	キムチ・ながねぎ・ピーマン・ にんじん・たまねぎ・しめじ・ きゃべつ	556	21.1
6	木	むぎごはん (てづくりふりかけ) 	じゃがいもそぼろに いそかあえ		ぎゅうにゅう・かつおぶし・ ちりめんじゃこ・あおのり・ とりにく・のり	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ じゃがいも・ごま	たまねぎ・にんじん・しょうが・ ほうれんそう・きゃべつ・もやし	585	21.6
7	金	くろパン 	クラムチャウダー クラッカーサラダ		ぎゅうにゅう・ベーコン・ あさり・しろはなまめ・ まぐろみずに	くろパン・あぶら・さとう・ じゃがいも・こむぎこ・ バター・マヨネーズ・ クラッカー	たまねぎ・にんじん・かぶ・ きゃべつ・きゅうり	624	22.3
10	月	とりごぼろごはん 	ししやもフライ ごまみそあえ		ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・ししやも・みそ	こめ・あぶら・さとう・ こむぎこ・パンこ・ごま	ごぼう・にんじん・ほうれんそう・ もやし・はくさい	571	23.2
12	水	フラワーロール 	ジョア じゃがいもスペインふう わかめマヨサラダ		ジョア(ストロベリー)・ ぶたにく・ベーコン・ あさり・いか・だいず・ プロセスチーズ・わかめ	フラワーロール・あぶら・ さとう・じゃがいも・ バター・マヨネーズ・ ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・にんにく・ ピーマン・ホールコーン・ こまつな・きゃべつ・きゅうり	512	22.2
13	木	だいこんとチキンのカレー (ターメリックライス) 	スイートポテトサラダ		ぎゅうにゅう・とりにく・ プロセスチーズ・ ボンレスハム	こめ・あぶら・さとう・ バター・こむぎこ・ さつまいも	だいこん・たまねぎ・にんじん・ トマト・りんご・にんにく・ しょうが・きゅうり・ホールコーン	679	24.1
14	金	エクレアふうパン 	バレンタイン給食 ポルシチ くだもの(りんご) 		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ベーコン	ツイストパン・チョコレート・ あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・かぶ・ きゃべつ・りんご	651	21.5
17	月	わかめむぎごはん 	山口県の郷土料理 さんとうかなべ こんにやくサラダ		ぎゅうにゅう・わかめ・ とりにく・たまご・なまあげ・ みそ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ こんにやく・ごま	たまねぎ・ごぼう・にんじん・ しめじ・ながねぎ・はくさい・ しょうが・きゃべつ・きゅうり・ ホールコーン	594	25.3
18	火	マーボーラーメン 	ニラまんじゅう もやしのナムル		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とうふ・みそ	ホットちゅうかめん・ あぶら・さとう・でんぶん・ ごまあぶら・ごま・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ にんにく・しょうが・にら・ きゃべつ・ほししいたけ・ こまつな・もやし	597	28.1
19	水	ハムとたまごのピラフ 	コーンコロッケ こまつなサラダ		ぎゅうにゅう・ボンレスハム・ たまご・スキムミルク	こめ・あぶら・バター・ さとう・こむぎこ・パンこ	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・グリーンピース・ ホールコーン・こまつな・ きゅうり・きゃべつ	571	19.4
20	木	きなこあげパン 	ようふうおでん くだもの(きよみオレンジ)		ぎゅうにゅう・きなこ・ とりにく・ウインナー・ さつまあげ・ぶたにく・とうふ	コッペパン・あぶら・さとう・ じゃがいも・こんにやく・ パンこ・でんぶん	だいこん・にんじん・たまねぎ・ えだまめ・ホールコーン・ しょうが・きよみオレンジ	595	23.6
21	金	ハヤシライス (カレーピラフ) 	ミックスサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ しろはなまめ	こめ・あぶら・バター・ さとう・こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム・グリーンピース・ しょうが・にんにく・きゅうり・ きゃべつ	623	19.6
25	火	むぎごはん 	ジャーチャンどうふ わかめサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ なまあげ・わかめ・みそ	むぎごはん・あぶら・ さとう・でんぶん・ ごまあぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ながねぎ・チンゲンサイ・ ほししいたけ・にんにく・しょうが・ きゅうり・だいこん・ホールコーン	624	25.6
26	水	ミートビーンズ スパゲティ 	シナモンポテト コールスローサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ だいず・パルメザンチーズ	スパゲティ・あぶら・ さとう・バター・さつまいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・ きゃべつ・きゅうり・ホールコーン	637	24.5
27	木	やきにくチャーハン 	きびなごのサクサクあげ とうふとかぶのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ たまご・きびなご・みそ・ とうふ・ベーコン・ほたて	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・こむぎこ・ でんぶん	ながねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・にんにく・しょうが・ たまねぎ・かぶ・はくさい	647	25.5
28	金	フィッシュフライサンド (こどもパン) 	(ホキフライ) やさいスープ フルーツヨーグルト 		ぎゅうにゅう・ホキ・ ベーコン・ヨーグルト	こどもパン・あぶら・ さとう・こむぎこ・パンこ・ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ ホールコーン・マッシュルーム・ きゃべつ・ほうれんそう・みかん・ パイン・もも	615	24.1

◇材料調達都合で、献立内容を一部変更する場合がありますので、予め御了承ください。