2がつきゅうしょくよていこんだてひょう

※アレルゲンの有無ついては、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

2025年度

（酒々井小・大室台小）

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名 主食	献立名 副食	おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素 エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 色のこい野菜	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 その他の野菜 くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月		しすいさん コシヒカリの やさいピラフ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ（2こ） こめこのシチュー かいそうサラダ	こめ　でんぷん じゃがいも こめこ さとう	バター あぶら	ウインナー きびなご とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	ピーマン にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ　しょうが コーン キャベツ きゅうり	657Kcal 25.5g 23.7g 2.4g
2月分給食費口座振替日（1月分再振替日）											
3	火		せつぶんこんだて＆リクエストこんだて **うめごはん**	ぎゅうにゅう　せつぶんとうにゅうプリン **さばのみそに** すましじる おかかあえ	こめ　でんぷん ふ さとう プリン	ごま あぶら	さば みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	みつば にんじん ほうれんそう	うめ　キャベツ だいこん たまねぎ えのき	643Kcal 25.5g 23.8g 3.4g
4	水		コッペパン （りんごジャム）	ぎゅうにゅう イカメンチ ゆうきにんじんいりウインナーポトフ ゆうきにんじんサラダ	パン　パンこ ジャム　こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	いか ウインナー しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	◎にんじん パセリ	たまねぎ　セロリ だいこん　キャベツ しめじ　しょうが きゅうり　にんにく	663Kcal 23.8g 26.6g 2.8g
5	木		むぎごはん	ぎゅうにゅう とりにくのてりやき とんじる こうやどうふとひじきのにもの	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	とりにく　だいず ぶたにく　みそ とうふ　あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが　ねぎ にんにく　しいたけ ごぼう だいこん	613Kcal 29.6g 22.7g 2.5g
6	金		ごはん	ぎゅうにゅう ブリゆずふうみフライ しすいみそのこんさいごまじる こまつなとしめじのおひたし	こめ さといも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	ブリ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう　ゆず ねぎ もやし しめじ	650Kcal 27.4g 25.9g 1.8g
9	月		リクエストこんだて ごはん	ぎゅうにゅう　**はちみつレモンゼリー** ハンバーグトマトソース チンゲンサイスープ ごぼうサラダ	こめ さとう ゼリー でんぷん	オリーブオイル ごま マヨネーズ	ぶたにく とうふ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	トマト チンゲンサイ にんじん	にんにく　ごぼう たけのこ　きゅうり きくらげ　レモン コーン　たまねぎ	681Kcal 24.7g 23.2g 2.2g
10	火		ごはん	ぎゅうにゅう カレーコロッケ さつまじる だいこんのオイスターソースに	こめ　パンこ じゃがいも　こめこ さつまいも　こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん　しいたけ ごぼう　たまねぎ にんにく　コーン しょうが	627Kcal 24.2g 20.2g 2.4g
12	木		リクエストこんだて ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒（むぎごはん・ぶたどんのぐ） **とうふとなめこのみそしる** えだまめサラダ	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	いんげん こまつな	たまねぎ　もやし なめこ ねぎ えだまめ	612Kcal 31.5g 21.4g 3.2g
13	金		じゃこのひこんだて じゃことコーンのガーリックライス	ぎゅうにゅう　チョコプリン トマトオムレツ わかめスープ グリーンサラダ	こめ でんぷん プリン	オリーブオイル あぶら ごまあぶら ごま	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく　しょうが コーン　きゅうり ねぎ　キャベツ はくさい　たまねぎ	587Kcal 19.0g 21.9g 3.0g
16	月		じゅけんおうえんこんだて＆リクエスト **とみさとポークカレーライス**	ぎゅうにゅう ⇒（**ごはん・とみさとポークカレー**） はなやさいサラダ いよかんゼリー	こめ じゃがいも はちみつ ゼリー	オリーブオイル あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく　キャベツ しょうが たまねぎ カリフラワー	669Kcal 22.7g 22.5g 1.9g
17	火		ごはん	ぎゅうにゅう いかチリソースフライ わかめとじゃがいものみそしる やさいいため	こめ　こむぎこ じゃがいも　さとう でんぷん パンこ	あぶら	いか あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ　にんにく もやし　しょうが キャベツ たまねぎ	589Kcal 23.1g 20.2g 2.4g
18	水		リクエストこんだて こくとうパン	ぎゅうにゅう **とりにくのハニーマスタードやき** キャベツのカレースープ さつまいものグラッセ	パン はちみつ さつまいも さとう	バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが　レーズン にんにく キャベツ たまねぎ	674Kcal 25.9g 23.9g 2.6g
19	木		げんまいごはん	ぎゅうにゅう ★いわしのフライ とみさとやさいのけんちんじる あつあげのそぼろに	こめ　パンこ げんまい　こむぎこ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	いわし　あつあげ とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが	631Kcal 28.5g 23.5g 2.2g
20	金		リクエストこんだて ごはん	ぎゅうにゅう　**プリン** **モチモチむらさきいも** マーボーどうふ ナムル	こめ　もちこ さつまいも　さとう こむぎこ でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら ラーゆ	ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく　もやし しょうが　きゅうり しいたけ ねぎ	692Kcal 21.9g 22.1g 2.0g
24	火		リクエストこんだて ちゅうかどん	ぎゅうにゅう　みかんクレープ ⇒（ごはん・ちゅうかどんのぐ） **キムチスープ** バンバンジーサラダ	こめ でんぷん さとう クレープ	あぶら ごまあぶら ごま	かまぼこ　みそ ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい　しいたけ　きゅうり たまねぎ　しょうが　にんにく たけのこ　もやし きくらげ　だいこん	653Kcal 27.3g 22.8g 2.5g
25	水		ハヤシライス	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・ハヤシルウ） おんやさいサラダ いちごヨーグルト	こめ じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	669Kcal 23.7g 23.2g 2.4g
26	木		ごはん （あじつけのり）	ぎゅうにゅう あかうおあまみそづけやき はくさいのみそしる さつまいもサラダ	こめ さつまいも さとう	マヨネーズ	あかうお ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ブロッコリー	はくさい　えだまめ だいこん しいたけ ねぎ	596Kcal 29.8g 19.8g 2.0g
27	金		リクエストこんだて ごはん	ぎゅうにゅう　バナナスティックケーキ **しすいのとりのからあげ** だいこんのみそしる **なっとうあえ**	こめ でんぷん バナナスティックケーキ	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	こまつな にんじん	にんにく　もやし しょうが だいこん ねぎ	679Kcal 29.4g 23.8g 2.5g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

学校給食摂取基準（8～9歳）	当月平均
エネルギー：650Kcal	643Kcal
たんぱく質：21～33g	25.7g
脂質：14.4～21.7ｇ	22.8g
食塩相当量2.0ｇ未満	2.4g

こんげつのとみさとさん
・ぶたにく
・チンゲンサイ
・にんじん
・ほうれんそう
・みかん
・ねぎ
・ごぼう
・さつまいも
・さといも

こんげつのしすいさん
・コシヒカリ　等米
・しすいみそ

こんげつのもくひょう　じょうぶな からだに しよう！