



# こんだまびょう

さいたま市立大谷場東小学校  
平成29年度  
2月予定献立表

日	曜日	献立名	主な食品とその働き			栄養価		
			あか 血や肉・骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	木	むぎごはん 	にくどうふ ごますあえ デコボン	牛乳 豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ もやし デコボン	米 麦 しらたき 砂糖 油 ごま	600	24.6
2	金	まめごはん 	いわしのづけフライ しおこんぶあえ みそけんちんじる <b>節分献立</b>	牛乳 大豆 油揚げ いわし 豆腐 昆布	人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 もち米 油 パン粉 こんにやく 里芋 ごま油 ごま	631	25.4
5	月	むぎごはん 	ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉	干し椎茸 人参 長ねぎ 筍 キャベツ 生姜 にんにく もやし きゅうり 小松菜 コーン	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	642	26.4
6	火	シュガークッパ 	チキンピーンズ ツナサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 ベーコン ツナ チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 油 砂糖	647	26.2
7	水	むぎごはん のりのつくたに 	じゃがいものそぼろに わふうサラダ	牛乳 のり 大豆 鶏肉 わかめ	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 きゅうり キャベツ コーン	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でん粉 ごま油 ごま	607	21.5
8	木	キムチチャーハン 	ししゃもフライ トックスープ <b>オリンピック 応援献立</b>	牛乳 鶏肉 鶏卵 ししゃも	人参 玉ねぎ キムチ ピーマン もやし 長ねぎ えのきたけ	米 油 パン粉 トック ごま油	663	24.9
9	金	わかめうどん 	にしよくてんぷら (ささかまのいそべあげ・さつまいも) そくせきづけ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 笹かま 鶏卵 青のり	人参 筍 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも 油 小麦粉	652	23.8
13	火	むぎごはん 	ホキのごまみそかけ からしあえ こんさいじる	牛乳 ホキ 豆腐	もやし キャベツ 小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 里芋 こんにやく	621	23.6
14	水	トマトクリーム スパゲッティ 	コーンサラダ チョコチーズタルト	牛乳 ベーコン 生クリーム ヨーグルト クリームチーズ 鶏卵	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 タルト チョコレート	664	23.8
15	木	ぶたたまどん (むぎごはん) 	いもとまめのかりんとう いそかあえ	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 のり	玉ねぎ 人参 筍 グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 油 さつまいも	677	26.0
16	金	まいたけごはん 	ハタハタのからあげ ぎりたんぼじる <b>秋田県産</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ ハタハタ	まいたけ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉 ぎりたんぼ しらたき	598	22.4
19	月	むぎごはん 	わふうコロッケ ごしきあえ さつまじる	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油 小麦粉 パン粉 さつまいも	699	21.7
20	火	セサミトースト 	しろはなまめのシチュー きのこサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜 しめじ エリンギ	パン 砂糖 バター ごま じゃがいも 油 小麦粉	688	24.9
21	水	ハムとたまごのピラフ 	ホキのレモンふうみ やさいスープ	牛乳 ハム 鶏卵 ホキ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース えのきたけ キャベツ コーン	米 油 バター でん粉 砂糖	599	25.0
22	木	むぎごはん 	しせんどうふ ちゅうかあえ はるみ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 大根 きゅうり はるみ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	610	24.5
23	金	さくらのごはん 	さばのぶんかぼし おかかあえ いもとわかめのみそじる	牛乳 鯖 かつお節 豆腐 わかめ	キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ しめじ 人参	米 じゃがいも	617	23.8
26	月	あんかけラーメン 	ジャンボぎょうざ ピリからもやし	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 干し椎茸 チンゲン菜 にんにく 生姜 キャベツ たら もやし きゅうり	中華めん 油 砂糖 でん粉 餃子の皮 ごま油	626	24.2
27	火	きなこあげパン 	ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 きな粉 ウインナー 豚肉 ひじき	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ きゅうり 大根	パン 油 砂糖 じゃがいも	639	24.2
28	水	カレーライス 	かいそうサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく きゅうり 大根 キャベツ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも バター ごま油 ごま パン粉	668	23.3

※食材の都合により、献立が変更となる場合があります。ご了承ください。