



2月分 学校給食献立表



さいたま市立大原中学校

日(曜)	献立名			主な食品								栄養価		
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
2日(月)	チキンライス 		ほうれん草とベーコンのキッシュ ジュリエンヌスープ 	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ セロリー コーン キャベツ 大根	米 麦 じゃがいも バイシート 砂糖	生クリーム 油	765	28.3			
節分献立 3日(火)	いわしのかば焼丼 (麦ごはん) 		豆乳みそ汁 ゆかり和え きな粉大豆	いわし 鶏肉 豆乳 きな粉 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし ゆかり	米 麦 さといも でん粉 砂糖	油 	776	32.4			
立春 4日(水)	麦ごはん 		茎わかめの佃煮 豆腐のそぼろあんかけ 沢煮椀	豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ ねぎ	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	油	711	27.1			
5日(木)	照焼チキン ナンピザ 		じゃがいものクリーム煮 フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 フロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ナン 小麦粉 小麦粉	じゃがいも バター 油	731	31.1			
6日(金)	鶏ねぎゆき塩うどん (地粉うどん) 		きびなごのサクサク揚げ ちくわの磯部揚げ なめたけ和え	鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 きびなご あおのり	人参 小松菜	大根 ねぎ キャベツ もやし えのき	地粉うどん 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま油	718	31.2			
9日(月)	ソイ丼 (麦ごはん) 		みぞれ汁 スイートポテト	大豆 豚肉 ベーコン 大豆ミート 油揚げ 鶏卵	牛乳	人参 小松菜 ビーマン 春菊	玉ねぎ 大根 しょうが ねぎ	米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖	カレールウ 生クリーム バター 油	791	31.0			
10日(火)	鉄骨いなりごはん (川口市の名物料理) 		さばのスタミナ焼き 豚汁 いよかん	油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 さば 豆腐	牛乳 ひじき さくらえび	人参 小松菜	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし	玉ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	いりごま 油	775	32.6		
12日(木)	麦ごはん 		里芋入りコロッケ すまし汁 わかめのごま酢和え	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	チングンサイ えのき もやし コーン	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも さといも 小麦粉 パン粉	すりごま 油	752	28.4		
13日(金)	Happy Valentine's Day ミニチョコパン ミニきな粉揚げパン 		豆とウインナーのトマト煮 こんにゃくサラダ	きな粉 ひよこ豆 ワインナー フランクフルト	牛乳	人参 トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン	マッシュルーム きゅうり にんにく	子供パン チョコレート じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	794	27.4		
16日(月)	麦ごはん じゃこゆかりりんかけ 		油麩の卵とじ からし和え	油麩 卵 鶏肉 生揚げ	牛乳 ちいみんじゃこ あおのり	人参 小松菜	玉ねぎ ねじりたけ もやし	キャベツ ゆかり	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	いりごま 油	727	30.5		

イタリア料理店「サムシング」元料理長 上倉 政史シェフによる国語科とのコラボシェフ給食です！

17日(火)	フォカッチャ 		チキンのローマ風トマトソース 地場産野菜のペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ パンナコッタ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パブリカ	玉ねぎ パルメザン	オリーブ ブルーベリー	ブルーベリー 小松菜・アレッタ	フォカッチャ オレエッティ でん粉 砂糖	オリーブ油 生クリーム	835	
18日(水)	ピリ辛ねぎラーメン (中華めん) 		ししゃもフライ ししゃもの春巻き もやしと水菜の海苔サラダ	豚肉 大豆ミート	牛乳 ししゃも のり	人参	ねぎ 玉ねぎ にんにく きくらげ しょうが	玉ねぎ 中華めん 春巻き皮 でん粉 砂糖	中華めん 春巻き皮 でん粉 砂糖	いりごま ごま油	785	35.5	
19日(木)	きのこのハヤシライス (麦ごはん) 		のり塩ポテト 海藻サラダ 	豚肉 白いんげん豆	牛乳 海藻ミックス あおのり	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム しめじ まいだけ エリンギ セロリー キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが	えのき じゃがいも 砂糖	米 麦 でん粉 砂糖	いりごま ハヤシルウ ごま油	741	28.4	
20日(金)	豚キムチ丼 (麦ごはん) 		卵入りコーンスープ パリパリ中華和え	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 にら 小松菜	白菜キムチ えのき きゅうり 大根 コーン にんにく しょうが	玉ねぎ ワンタン 砂糖	米 麦 ワンタン でん粉 砂糖	ごま油	736	29.4	
24日(火)	わかめごはん 		メバルの竜田揚げ 根菜汁 うま塩キャベツ	メバル 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えだまめ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんにく 春を知らせる「春告魚」です！	ごぼう 大根 キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 さといも でん粉 砂糖	いりごま ごま油	712	29.7	
25日(水) がんばれ受験生！	カツカレーライス (麦ごはん) 		(豚ヒレかつ) 花野菜サラダ デコポン ※3年生はデコポンといちご	豚肉 大豆ミート	牛乳	人参 トマト フリッコリー	玉ねぎ セロリー カリフラワー キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが デコポン (いちご)	マッシュルーム じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉	米 麦 マカロニ パン粉	カレールウ 油	790	27.3	
26日(木)	麦ごはん 		彩の国納豆 じゃがいものそぼろ煮 磯香和え	納豆 豚肉 大豆ミート ちくわ のり	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ きんぴら もやし 砂糖	玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 砂糖	米 麦 でん粉	油	754	33.9	
27日(金)	セサミトースト (食パン) 		白菜と肉団子のスープ煮 こまつナサラダ カップdeヤクルト (ヨーグルトタイプのヤクルトです)	まぐろフレーク 鶏肉	牛乳 ヤクルト	小松菜 人参	白菜 えのき 玉ねぎ れんこん しょうが キャベツ きゅうり コーン	はるさめ 食パン バター マーガリン すりごま ごま油	はるさめ 食パン 砂糖	730	28.8		

- 10組11組は6日(金) 給食がありません。
- 3年生は26日(木) 27日(金) 給食がありません。



1学年	2学年	3学年	平均栄養量
2月回数	18回	18回	757 kcal
累計	164回	160回	158回 g