



## 2月分 学校給食献立表



さいたま市立大原中学校

日(曜)	主食	献立名	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小豆・海藻	3群 緑黄色野菜	主な食品 4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 日 (月)	チキンライス 	牛乳 	ほうれん草とベーコンのキッシュ ジュリエンスープ 	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) 	牛乳 	豆腐みそ汁 ゆかり和え きな粉大豆	いわし 鶏肉 豆腐 きな粉 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 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 	牛乳 	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	人参 小松菜 こねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 ごぼう えのき	米 麦 でん粉 砂糖	油 	711 27.1
5 日 (木)	照焼チキン ナンピザ 	牛乳 	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 フロコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	ナン じゃがいも 小麦粉 でん粉	ノンエッグマヨネーズ バター 油	731 31.1
6 日 (金)	鶏ねぎゆずうどん (地粉うどん) 	牛乳 	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 ゆず キャベツ もやし えのき しょうが	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) 	牛乳 	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 ねぎ しょうが	米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖	カレーうどん 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) 	牛乳 	さばのスタミナ焼き 豚汁 いよかん	油揚げ 鶏肉 卵 さば 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき さくらえび	人参 小松菜	きゅうり ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが いよかん	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 	牛乳 	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	チンゲンサイ 玉ねぎ 大根 えのき もやし キャベツ コーン	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)	ミニチョコパン ミニきな粉揚げパン 	牛乳 	豆とウィンナーのトマト煮 こんにゃくサラダ	きな粉 ひよこ豆 ウィンナー フランクフルト	牛乳	人参 トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 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 じゃこゆかりふりかけ 	牛乳 	油麩の卵とじ からし和え	油麩 卵 鶏肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	人参 小松菜	玉ねぎ かしらいたけ じゃこ もやし 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 	牛乳 	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 トマト かぼちゃ	人参 パプリカ アレッタ 小松菜	玉ねぎ にんにく オリーブ ブルーベリー 	フォカッチャ オレキエッテ でん粉 砂糖	オリーブ油 生クリーム	835 36.0
18 日 (水)	ピリ辛ねぎラーメン (中華めん) 	牛乳 	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 きくらげ にんにく しょうが もやし 水菜	中華めん 春巻き皮 でん粉 砂糖	いりごま ごま油 油	785 35.5
19 日 (木)	きのこのハヤシライス (麦ごはん) 	牛乳 	のり塩ポテト 海藻サラダ 	豚肉 白いんげん豆	牛乳 海苔ミックス あおのり	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム えのき しめじ まいたけ 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	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖	いりごま ハヤシルウ ごま油 油	741 28.4
20 日 (金)	豚キムチ丼 (麦ごはん) 	牛乳 	卵入りコーンスープ バリバリ中華和え	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 にら 小松菜	白菜キムチ だけのこ 玉ねぎ えのき きゅうり 大根 コーン クリームコーン にんにく しょうが	米 麦 ワンタン でん粉 砂糖	ごま油 油	736 29.4
24 日 (火)	わかめごはん 	牛乳 	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 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 さといも でん粉	いりごま ごま油 油	712 29.7
25 日 (水)	カツカレーライス (麦ごはん) 	牛乳 	(豚ヒレかつ) 花野菜サラダ デコボン ※3年生はデコボンといちご	豚肉 大豆ミート	牛乳 プリッコリー	人参 トマト	玉ねぎ セロリー マッシュルーム 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 デコボン (いちご)	米 麦 じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉	カレーうどん 油	790 27.3
26 日 (木)	麦ごはん 	牛乳 	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	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜	玉ねぎ だけのこ かしらいたけ ねぎ グリンピース もやし	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	754 33.9
27 日 (金)	セサミトースト (食パン) 	牛乳 	白菜と肉団子のスープ煮 こまツナサラダ 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	食パン はるさめ でん粉 砂糖	バター マーガリン すりごま ごま油	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 栄養価	エネルギー たんぱく質
2月回数	18回	18回	16回	757	31
累計	164回	160回	158回	kcal	g