

令和7年2月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群				エネルギーとなる食品群		その他調味料等	1献立 - (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3(月)		馬宮ひかひかごはん(こしひかり) じゃがマーボー パンパンジーサラダ はるか	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ だけのこ もやし グリンピース はるか	米 砂糖 でん粉 じゃがいも はるさめ	油 ごま油 ごま	豆板醤 甜面醬 中華ストック みそ 黒ソース	756	28.1		
4(火)		手作りメロンパン 豆とウィンナーのトマト煮 海藻サラダ	ウィンナー いんげん豆 ひよこ豆 卵	牛乳 チーズ 海藻	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん コーン エリンギ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま バター ごま油	鶏がらスープ トマトケチャップ ウスターソース	871	29.5		
5(水)		わかめごはん 千草焼き ぶり大根 磯香和え	鶏肉 卵 ぶり	牛乳 じゃこ わかめ のり	こまつな にんじん ほうれんそう だいこん葉	キャベツ もやし たまねぎ だいこん しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま		787	35.4		
6(木)		図書委員会コラボ! 本から飛び出たごちそう! 原田さんのひかひかごはん(こしひかり) さわらの韓国風味ソース ナムル サムゲタン 加藤シゲアキ著「オルタネート」	さわら 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ しょうが 長ねぎ たまねぎ だいこん もやし にんにく	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	コチジャン 鶏がらスープ レッドペッパー ガーリックパウダー	786	33.6		
7(金)		にらバター豚汁うどん (地粉うどん) かぼちゃとナッツと小魚の甘辛揚げ なめだけと和え	豚肉	牛乳 かえり煮干し	こまつな にんじん かぼちゃ にら	キャベツ もやし 長ねぎ だいこん えのき茸 ごぼう	地粉うどん 砂糖 こんにやく	油 バター カシューナッツ	かつおだし コチジャン みそ	756	30.3		
10(月)		学校給食週間「昔の給食」 雑穀ごはん(ごま昆布) くじらの立田揚げ 五色和え すいとん	鶏肉 くじら肉	牛乳 昆布	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし ごぼう しょうが	米 芽芽玄米 麦 黒米 きび 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	かつおだし	748	31.4		
12(水)		学校給食週間「世界味めぐり」中国 五目チャーハン 飲茶セット (パンダ肉まん・ごま団子) サンラータン	鶏肉 卵 焼き豚 豚肉 小豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	はくさい しいたけ もやし たまねぎ ザーサイ	米 麦 でん粉 はるさめ もち粉	油 ごま ラー油	豚ガラスープ 鶏がらスープ	831	29.4		
13(木)		学校給食週間「日本味めぐり」群馬県 豆腐めし ホルモン揚げ おっきりこみ りんご	豆腐 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ しいたけ だいこん りんご	米 砂糖 パン粉 さといも ほうとう 小麦粉	油 ごま	かつおだし 和風だし ウスターソース	785	27.9		
14(金)		学校給食週間「バレンタイン献立」 図書委員会コラボ! 本から飛び出たごちそう! チキンライス ハート♡コロリット 小川糸著「あつあつをめしあがれ」 わかめと卵のスープ ブラウニー	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	エリンギ たまねぎ キャベツ グリンピース	米 小麦粉 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 バター チョコレート	鶏がらスープ コンソメ トマトケチャップ ペーキングパウダー	889	26.5		
17(月)		えび玉丼(麦ごはん) 大豆と根菜のから揚げ からし和え 清見オレンジ	卵 えび 大豆	牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし だけのこ キャベツ れんこん グリンピース ごぼう 清見オレンジ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも	油 ごま油	かつおだし からし粉	791	32.4		
18(火)		榎本さんのひかひかごはん(こしひかり) さばのごま風味焼き 大根のピリ辛煮 塩昆布和え	さば 豚肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ しめじ はくさい だいこん	米 でん粉 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	中華ストック コチジャン 豆板醤 みそ	746	33.3		
19(水)		2色揚げパン (抹茶・カフェオレ) 肉団子のスープ アレッタのシーザーサラダ いよかん	豆腐 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	こまつな にんじん アレッタ	はくさい しょうが コーン だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり いよかん	パン 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	鶏がらスープ インスタントコーヒー 抹茶 ガーリックパウダー 黒こしょう	761	29.7		
20(木)		ひじきごはん ししゃもフライ2コ ごま酢和え かきたま汁	鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ 卵	牛乳 ひじき ししゃも わかめ	にんじん こまつな	えのき茸 キャベツ 長ねぎ もやし しいたけ	米 小麦粉 麦 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	かつおだし 和風だし	786	31.0		
21(金)		図書委員会コラボ! 本から飛び出たごちそう! チキンのトマトクリームスパゲッティ 白黒つけないケーキサレ 標野監著「いつだって喫茶ドードーでひとやすみ」 パインサラダ	鶏肉 ベーコン 白花豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト フロッキー 赤ピーマン	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり パイン	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油 ごま バター	トマトケチャップ コンソメ トマトピューレ	779	30.6		
25(火)		ソイ丼(麦ごはん) のり香味和え みぞれ汁	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな 赤ピーマン	だいこん たまねぎ 長ねぎ もやし ごぼう はくさい キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも 麦 砂糖 パン粉	油 ごま ごま油	かつおだし カレー粉 カレー粉	767	32.1		
26(水)		ツナとコーンのピラフ クラムチャウダー アップルカスタードロール	ベーコン 卵 あさり まぐる水煮	牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ りんご	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はるまきの皮	油 バター	鶏がらスープ スープストック ローリエ	796	29.6		
27(木)		岩槻ひかひかごはん(彩のきすな) 豆腐の真砂揚げ ごまみそ和え のっぺい汁	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐 えび	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし キャベツ だいこん 長ねぎ ごぼう しいたけ	米 でん粉 砂糖 さといも	油 ごま	かつおだし みそ	755	32.7		
28(金)		海鮮あんかけ焼きそば (ホット中華めん) 青のりポテト 菜わかめのピリ辛和え	豚肉 いか えび ほたて	牛乳 青のり 茎わかめ	にんじん こまつな	はくさい えのき茸 もやし たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	中華めん じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏がらスープ 中華ストック 黒ソース レッドペッパー	771	32.9		

・都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。
 ・加工食品の食材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
 ・「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米)
 ・その日の給食を学校Webページでご覧いただけます。

平均
栄養量

787 30.9