



れ い わ ね ん が つ

令和6年 2月 よていこんだてひょう

し り つ に し ょ う ら わ し ょ う が っ こ う



さいたま市立西浦和小学校

日 日	曜 日	牛 乳	こんだて	うんどうするちからになる	からだをつくるものになる	からだのちやうしきをとのえる		ちやうみりよう	上級生 (高小) と下級生 (小) の差 (g)
				きいろ の しょくひん	あか の しょくひん	みどりの しょくひん			
1	木		ごはん	こめ					639
			なまあげのあまずに	さとう あぶら でんぶん じゃがいも こんにやく	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	しょうゆ ポークガラスープ す クチャップ しお	23.3	
			はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら		きゅうり だいこん にんじん こまつな	す しお しょうゆ	2.1	
2	金		ごはん	こめ					696
			いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	いわし		しょうゆ みりん	29.3	
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ にんじん しめじ わかめ こまつな ねぎ	かつおだし	1.8	
			きなこだいず	くろざとう	だいず きなこ		しお		
5	月		じごなうどん	うどん					622
			ピリからうどんのしる	あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん きやべつ にら ねぎ	チキンガラスープ しお こしょう せしゆ トウバンジャン	19.0	
			みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ	2.3	
			そくせきづけ			だいこん きゅうり	しお		
			ミルメーク (ココアあじ)	ミルメーク					
6	火		あさりとだいこんのごはん	こめ あぶら	あさり あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな	しょうゆ せしゆ みりん しお	619	
			さばのたつたあげ	でんぶん	さば	しょうが	しょうゆ みりん	27.6	
			なめこじる		とうふ みそ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	かつおだし	2.4	
7	水		ガーリックトースト(しょくパン)	パン マーガリン		パセリ	ガーリックパウダー しお	632	
			まめとウィンナーのトマトに	じゃがいも レンズまめ さとう あぶら	ウィンナー	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく マッシュルーム トマト	ポークガラスープ ウスターソース クチャップ しお こしょう	22.3	
			こまつなとわかめのサラダ	さとう あぶら		わかめ こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ す	2.9	
8			ごはん	こめ					598
			にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう こんにやく	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	せしゆ しょうゆ かつおだし	20.5	
			いそかあえ		のり	こまつな もやし	しょうゆ	1.7	
9	金		きなこあげパン(フラワーロール)	パン くろざとう さとう あぶら	きなこ				745
			かぼちゃシチュー	あぶら こむぎこ マーガリン	とりにく ベーコン とうりゆう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	チキンガラスープ しお こしょう	27.4	
			かいそうサラダ	さとう あぶら	かいそう	きゅうり だいこん とうもろこし	しお す しょうゆ	3.0	
			ヨーグルト		ヨーグルト				
13	火		ごはん	こめ					584
			とりにくとだいこんのカレー	あぶら カレールク	とりにく	たまねぎ だいこん セロリー にんにく しょうが りんご トマト	ウスターソース クチャップ デミグラスソース しお カレーこ	20.1	
			ピーンズサラダ	きんときまめ ひよこまめ レンズまめ さとう あぶら		しお す こしょう		1.8	
14	水		チョコレートツイストパン (ツイストパン)	パン コーティングチョコレート					609
			ABCマカロニスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	きやべつ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	しお こしょう しょうワイン	17.6	
			コーンサラダ	さとう あぶら		きゅうり きやべつ とうもろこし たまねぎ	しお す こしょう	2.7	
15	木		キムチチャーハン	こめ むぎ あぶら	やきふた	はくさい にら ねぎ とうもろこし ピーマン	しお せしゆ こしょう	579	
			とりのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	せしゆ しょうゆ	23.8	
			ピリからきゅうり	さとう		きゅうり にんにく しょうが	しお しょうゆ す とうがらし	1.8	
16	金		ごはん	こめ					633
			じゃがいもととりにくのさっぱり	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが	しょうゆ す	23.7	
			ごしきあえ	さとう		こまつな きやべつ もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ	1.5	
19	月		ちゅうかめん	ちゅうかめん					678
			ジャージャーめんのスープ	さとう でんぶん	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが	せしゆ しょうゆ ポークガラスープ みりん トウバンジャン	29.4	
			あげきょうざ	こむぎこ でんぶん さとう	ぶたにく みそ	きやべつ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	しお みりん こしょう とうがらし	2.5	
			からしあえ			こまつな きやべつ もやし	しょうゆ からしこ		
20	火		フラワーロール	パン					618
			じゃがいもとしらはなまめのクリームに	じゃがいも しらはなまめ あぶら こむぎこ	とりにく とうりゆう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	しょうワイン こしょう しお チキンガラスープ	22.0	
			ひじきとあぶらあげのサラダ	さとう あぶら	ひじき あぶらあげ	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん しお す	2.6	
21	水		ごはん	こめ					718
			おやこどんぐ	さとう でんぶん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん しお	27.4	
			ごろごろだしがくいも	さつまいも しょういんげんまめ あぶら さとう でんぶん はちみつ				2.2	
			あさづけ			きやべつ きゅうり	しお		
22	木		カレーピラフ	こめ マーガリン あぶら	とりにく ハム	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース	チキンガラスープ せしゆ しお こしょう カレーこ	593	
			わかさぎカリカリフライ	こむぎこ あぶら	わかさぎ		しお こしょう	18.5	
			やさいスープ	じゃがいも	ベーコン	きやべつ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ こまつな	しお こしょう チキンガラスープ	2.6	
26	月		スライスこどもパン	パン					647
			てづくりハンバーグ	パンこ さとう あぶら	ぶたにく とりにく とうりゆう	たまねぎ にんにく	しお こしょう ナツメグ クチャップ デミグラスソース チキンガラスープ	27.0	
			ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	だいこん こまつな きやべつ たまねぎ にんじん セロリー	しお こしょう チキンガラスープ しょうワイン ローリエ	2.5	
			あおりんごゼリー	さとう		あおりんご			
27	火		ごはん	こめ					586
			じゃがマーボー	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース たまねぎ	チキンガラスープ せしゆ しょうゆ トウバンジャン	21.7	
			ナムル	さとう		だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	しお しょうゆ	1.6	
28	水		ナポリタン	スパゲッティ あぶら せらチン	ハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	しょうワイン クチャップ ウスターソース しお こしょう	523	
			きびなごのからあげ	でんぶん	きびなご		しお こしょう	24.4	
			ミックスサラダ	じゃがいも あぶら さとう	まぐろ	きやべつ きゅうり とうもろこし	しお す こしょう	1.9	
29	木		ごはん	こめ					644
			なまあげのすきに	さとう じゃがいも あぶら こんにやく	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ	しょうゆ かつおだし	24.7	
			ゆかりあえ			きやべつ きゅうり	ゆかり しお	1.6	

※ 献立名の右側に使用食品を記載しました。

※ 学校行事、材料の都合により、献立・食材を変更する時がありますので御承ください。

※ スプーンやフォークのつく日には、イラストがついています。

※ 【1月中の学年閉鎖に伴う給食費の返金について】対象学年には、2月29日に【いちご】を提供させていただきますのでご了承ください。【対象学年】6・3



平均値

621

24.0

2.2