



# 2024年2月 学校給食予定献立表



坂戸市立

小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(木)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	豆腐シューマイ	押し豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	620	23.1
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 豚肉 昆布	しらたき 砂糖 米油	にんじん 切り干し大根	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し		
ピリッとモやし		ろ油	キャベツ もやし	しょうゆ 粗塩			
しゃくし菜ごはん	鶏肉	米 ごま油 ごま 米油	にんじん しゃくし菜 煮干し	しょうゆ 粗塩 こしょう			
2(金)	いわしの南蛮漬	いわし	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが たまねぎ しょうが ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し	620	25.3
	白菜の浅漬			にんじん ほうきさい	粗塩		
	きなご豆	大豆 きな粉	小麦粉 砂糖 米油				
	フラワーロール	牛乳	フラワーロール				
5(月)	かぶのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 味噌 米油	にんじん かぶの葉 たまねぎ かぶ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル	630	23.6
	チンゲンサイとコーンのソテー	ベーコン	米油	キャベツ どうもろこし 缶 もやし	粗塩 こしょう		
	ほんかん			ほんかん			
	牛乳	牛乳					
6(火)	ごはん		米			616	23.3
	親子煮	生揚げ 卵 鶏肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ごまみそ和え	油揚げ 白みそ	砂糖 ごま	ごまつな にんじん キャベツ もやし	しょうゆ		
	牛乳	牛乳					
7(水)	タン麺	えび 豚肉	でん粉 中華めん ごま油 米油	にんじん しょうが にんにく ほうきさい もやし 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう	604	24.8
	手作り揚げきょうざ	豚肉	餃子の皮 ごま油 米油	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩		
	大根のアチャラ漬		砂糖	にんじん きゅうり だいこん	粗塩 米酢		
	牛乳	牛乳					
8(木)	ごはん		米			641	26.7
	みそ味おでん	生揚げ ちくわ 赤みそ さつま揚げ 鶏肉 昆布	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん だいこん	清酒 煮干し		
	青菜の中華炒め	油揚げ 豚肉	砂糖 ごま油 米油	ごまつな にんじん もやし	しょうゆ 米酢		
	牛乳	牛乳					
9(金)	ポテトピラフ	豚肉	じゃがいも 米 米油	にんじん たまねぎ どうもろこし 缶	清酒 粗塩 こしょう	662	27.5
	鶏肉の香りフライ	鶏肉	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 カレー粉		
	コーンスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
	牛乳	牛乳					
13(火)	ごはん		米			664	28.2
	ぼろぼろごはん	ちくわ 鶏肉 豚肉	砂糖 米 米油	にんじん しょうが たけのこ	しょうゆ		
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	砂糖	ごまつな だいこん ねぎ	前り節		
	手作りりんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース			
14(水)	牛乳	牛乳				647	29.2
	照り焼きフィッシュバーガー	さごし	小麦粉 でん粉 砂糖 こどもパン 米油	キャベツ しょうが	白ワイン 本みりん しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ポトフ	鶏肉	じゃがいも 米油	にんじん だいこん たまねぎ	粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	いよかん			いよかん			
15(木)	ごはん		米			643	26.2
	鉄火煮	大豆 赤みそ 豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん ごぼう しょうが だいこん	しょうゆ 煮干し		
	ほうれん草と白滝の炒め物	鶏肉	しらたき 砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ		
	牛乳	牛乳					
16(金)	牛乳	牛乳				661	19.8
	冬のカレーライス	豚肉 チーズ	麦 小麦粉 米 米油	にんじん じゃがいも だいこん たまねぎ にんにく	カレーソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう かつお節 トマトケチャップ		
	グリーンサラダ		砂糖 米油	ブロッコリー キャベツ きゅうり	しょうゆ 粗塩 米酢		
	牛乳	牛乳					
19(月)	ごはん		米			688	30.4
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油 米油	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく	しょうゆ トマトケチャップ かつお節		
	ピーマンと野菜の炒め物	鶏肉	ピーマン 米油	キャベツ にんじん キャベツ しょうが にんにく	しょうゆ 粗塩		
	牛乳	牛乳					
20(火)	きな粉揚げパン	きな粉	砂糖 小麦粉 米油		粗塩	646	25.8
	白菜と肉団子のスープ	卵 豚肉	パン粉 でん粉 ごま油	にんじん しょうが たけのこ ねぎ ほうきさい 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉	米油	にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
21(水)	牛乳	牛乳				624	23.0
	おろしうどん	油揚げ かまぼこ 豚肉 昆布	ゆでうどん	ごまつな だいこん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 前り節		
	マーブル蒸しパン	卵 チーズ 牛乳	小麦粉 砂糖 米油 卵		粗塩 ベーキングパウダー		
	白菜のごまあえ		砂糖 ごま	にんじん ほうきさい	しょうゆ 粗塩		
22(木)	牛乳	牛乳				628	25.3
	昆布ごはん	油揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 米	にんじん	清酒 しょうゆ		
	ちくわの元氣揚げ	ちくわ	小麦粉 米油	にんじん たまねぎ	粗塩		
	小松菜のおかがあえ	かつお節		ごまつな にんじん もやし	しょうゆ		
26(月)	牛乳	牛乳				661	26.5
	ごはん		米				
	さばの韓国煮	さば 赤みそ	きび砂糖 ごま	にんにく	清酒 本みりん しょうゆ トマトケチャップ		
	トック入り卵スープ	卵 かまぼこ 鶏肉	でん粉 トウモロコシ	キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
27(火)	牛乳	牛乳				600	21.2
	バターロール		バターロール				
	菜の花スパゲッティ	卵 ベーコン	小麦粉 卵 植物油 米油	なばな にんじん たまねぎ にんにく しめじ じゃがいも	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	大根のサラダ		砂糖 米油	にんじん きゅうり だいこん	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
28(水)	牛乳	牛乳				696	25.7
	ごはん		米				
	鶏肉と野菜のしょうがみぞれあん	鶏肉	小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖 米油	ごまつな にんじん しょうが だいこん	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩		
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	ねぎ	前り節			
29(木)	牛乳	牛乳				643	25.8
	黒パン		黒パン				
	ブラウンシュテー	鶏肉 生クリーム	小麦粉 じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ にんにく	赤ワイン カレーソース 中濃ソース 粗塩 トマトケチャップ こしょう 鶏がら ローレル		
	えびとコーンのソテー	えび ベーコン	米油	ごまつな キャベツ どうもろこし 缶	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
<b>給食回数 19回</b>					<b>今月の栄養量</b>	<b>642</b>	<b>25.3</b>
※材料は都合により変わる場合があります。					<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~22.5</b>