

令和7年 2月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい	のみもの	おもなざいりょうめい			ちようみりょう	エネルギー たんぱくしつ しょくえんそうとうりょう
			からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちようしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん		
3月	いわしのサクサクあげ だいすきサラダ ねぎみそスタミナスープ	牛乳 せつぶんこんだて 節分献立	ぎゅうにゅう,いわし,だいすき, ぶたにく,とうふ	キャベツ,にんじん,にんにく, しょうが,だいこん,ながねぎ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	す,しお,こしよう,みそ,しようゆ	689 kcal 26.9 g 2.5 g
4火	ライスボール ミートボール(2こ) コーンサラダ やさいスープ	牛乳	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく, ベーコン	とうもろこし,きゅうり,キャベツ, にんじん,たまねぎ,もやし	パン,あぶら,さとう,ごま,じゃがいも,パンこ	す,しようゆ,しお,こしよう,コンソメ,ケチャップ	555 kcal 22.3 g 2.7 g
5水	◎やみつき・みかんごはん ショコラだいふく	牛乳 たこさんタコやき キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶら あげ,たこ,しおこんぶ,とう にゅう	にんじん,キャベツ,ながねぎ	こめ,むぎ,さとう,あぶら,こむぎこ,ごまあぶら,でんぱん	しお,みりん,酒,しょうゆ,ココア,みかんジュース	678 kcal 21.8 g 2.2 g
	B にくどうふ		ぎゅうにゅう,たこ,しおこん ぶ,ぶたにく,とうふ	キャベツ,ながねぎ,にんじん,は くさい,しいたけ	こめ,こむぎこ,あぶら,ごまあぶら,さとう	しようゆ,酒,いちみとうがらし	588 kcal 22.3 g 2.1 g
6木	ホッケのごまみそだれ もやしのサラダ けんちんじる	牛乳	ぎゅうにゅう,ホッケ,とりにく, とうふ,あぶらあげ	もやし,にんじん,きゅうり,ごぼう, だいこん,ながねぎ	こめ,あぶら,さとう,ごま,でん ぶん,さといも	みそ,みりん,す,しお,こしよう,しょ ゆ	619 kcal 24.1 g 2.6 g
7金	A にくどうふ	牛乳 あつやきたまご ✿かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,たまご,ぶたにく, とうふ,かいそうミックス	だいこん,にんじん,とうもろこ し,はくさい,ながねぎ,しいたけ	こめ,ごま,あぶら,さとう	しようゆ,す,酒,いちみとうがらし	614 kcal 26.1 g 2.9 g
	B ◎やみつき・みかんごはん ショコラだいふく		ぎゅうにゅう,とりにく,あぶら あげ,たまご,かいそうミックス, とうにゅう	にんじん,だいこん,とうもろこ し	こめ,むぎ,さとう,ごま,あぶら,でんぱん	しお,みりん,酒,しょ うゆ,す,ココア,みかんジュース	695 kcal 25.3 g 3.0 g
10月	はちみつパン ハートのコロッケ キャロットサラダ こまつなのクリームに	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,スキム ミルク,とりにく	にんじん,きゅうり,とうもろこ し,たまねぎ,こまつな	パン,じゃがいも,あぶら,さと う,こむぎこ,パンこ	す,しお,こしよう,コ ンソメ	651 kcal 22.6 g 2.3 g
11火	けんこくきねんのひ						
12水	かつおのフライ かおりづけ ◎こうじでげんき！ちよう(腸)やさしいスープ	牛乳	ぎゅうにゅう,かつお,ぶたにく, とうにゅう	キャベツ,きゅうり,もやし,しめ じ,ながねぎ,キムチ	こめ,あぶら,こむぎこ,パンこ	しお,しおこうじ,みそ	600 kcal 23.2 g 2.1 g
13木	クロワッサン とりにくのケチャップに ◎スタミナまんてん！ジャーマンポテトのキャベツあえ ハヤシビーンズに	牛乳	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコ ン,ぶたにく,だいすき	たまねぎ,エリンギ,キャベツ,セ ロリー,にんじん,マッシュルーム, グリンピース,トマト	パン,じゃがいも,あぶら,マカロニ, さとう,こむぎこ	しお,こしよう,コンソメ,ケチャップ, ソース	620 kcal 25.1 g 3.3 g
14金	こんにゃくいりチヂミボール(2こ) もやしときゅうりのごましようゆあえ かんこくふうにくじやが	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	もやし,きゅうり,にんにく,しょ うが,にんじん,たまねぎ,パブリ カ,にら,ながねぎ	こめ,こむぎこ,あぶら,ごまあ ぶら,ごま,じゃがいも,さとう	しようゆ,しお,酒,コ チュジャン	595 kcal 21.1 g 2.0 g
17月	こどもパン ✿ハンバーグデミグラスソース さんしょくサラダ ペーパンヌースープ	牛乳	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコ ン,ぶたにく	たまねぎ,しめじ,キャベツ,とう もろこし,にんじん,かぶ	パン,あぶら,さとう,じゃがい も,こむぎこ	ケチャップ,ソース, す,しお,こしよう,コ ンソメ,しょ ゆ	565 kcal 22.4 g 3.5 g
18火	カレイのこうみだれ ゆかりあえ さわにわん	牛乳	ぎゅうにゅう,カレイ,ぶたにく	ながねぎ,キャベツ,きゅうり,た けのこ,にんじん,ごぼう,ししいた け,だいこん,ほうれんそう	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶ ら,でんぱん,こむぎこ	しようゆ,す,しお,こ しょ う	602 kcal 23.8 g 2.7 g
19水	A ぶたキムごはん	牛乳 しゅうまい(2こ) あおなともやしのナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんじん,ながねぎ,キムチ,ほう れんそう,もやし,たまねぎ	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら, パンこ,こむぎこ,ごま	しお,しようゆ,酒,す	622 kcal 21.3 g 2.1 g
	B マーボーだいこん		ぎゅうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,ほうれんそう,もやし, にんにく,しょ うが,にんじん,だいこん,ながね ぎ	こめ,こむぎこ,パンこ,あぶら, でんぱん,ごまあぶら,ごま	す,みそ,酒,しょ ゆ,しお,トウパン ジャン	606 kcal 24.0 g 2.2 g
20木	✿ココアコッペ あげパン ツナマヨオムレツ プロッコリーのサラダ ✿ABCスープ	牛乳	ぎゅうにゅう,たまご,ベーコ ン,ぶたにく,ツナ	プロッコリー,とうもろこし,パブ リカ,にんじん,たまねぎ,トマト	パン,あぶら,さとう,じゃがい も,マカロニ,マヨネーズ(たま ごり)	ココア,す,しお,こ しょ う,コンソメ	560 kcal 23.2 g 2.8 g
21金	✿チキンカレー(アレルゲンフリー) ウインナー(2ほん) えだまめサラダ	りんご ジュース	とりにく,ウインナー	にんにく,しょ うが,たまねぎ,に んじん,トマト,えだまめ,キャベツ	こめ,じゃがいも,あぶら,さと う,カレールウ(アレルゲンフリ ー)	しお,しようゆ,ケ チャップ,コンソメ, ソース,す,こしょ う,りんごジュース	699 kcal 21.3 g 3.7 g
24月	ふりかえきゅうじつ						
25火	ぶたにくとやさいのしおこうじいため たまごのレンファータン ネーブルオレンジ(2こ)	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりに く,たまご	にんじん,キャベツ,もやし,にら, ししいたけ,こまつな,とうもろこ し,ネーブルオレンジ	こめ,あぶら,はるさめ,ごまあ ぶら	しおこうじ,しお,こ しょ う,しようゆ	558 kcal 21.7 g 2.1 g
26水	A マーボーだいこん	牛乳 とうふナゲット(2こ) リヤンパンサンスー	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, さかなすりみ,とうにゅう	にんじん,きゅうり,にんにく, しょ うが,たまねぎ,だいこん,な がねぎ	こめ,あぶら,はるさめ,でんぱ ん,ごまあぶら,こむぎこ	す,みそ,酒,しょ ゆ,しお,トウパン ジャン	698 kcal 21.5 g 2.1 g
	B ぶたキムごはん		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とう ふ,さかなすりみ,とうにゅう	にんじん,ながねぎ,キムチ,きゅ うり	こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら, こむぎこ,はるさめ	しお,しようゆ,酒,す	697 kcal 18.4 g 2.0 g
27木	ホットちゅうかめん みそラーメン ショーロンポー(2こ) あおなとしめじのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なる と,とりにく	にんにく,しょ うが,もやし,チ ンゲンサイ,とうもろこし,な がねぎ,ほうれんそう,しめじ,た まねぎ	ちゅうかめん,あぶら,ごまあ ぶら,ごま,さとう,こむぎこ	トウパンジャン,し お,こしよう,みそ, しょ ゆ,す	567 kcal 25.1 g 3.4 g
28金	✿さばのみそに うましおキャベツ いもだんごじる	牛乳	ぎゅうにゅう,さば,とりにく, あぶらあげ	キャベツ,きゅうり,にんじん,だ いこん,ごぼう,ながねぎ	こめ,ごまあぶら,じゃがいも, あぶら,さとう	しお,しようゆ,酒,み そ	604 kcal 21.6 g 3.6 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。				へいきんえいようか			616 kcal 23.1 g 2.7 g
★給食センターで調理する混ぜご飯 などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 « A校・B校区分 » A校…塚越小・南小・北小 B校…東小・中央東小・中央小・西小							

献立日	◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。
A:5日、B:7日	◎やみつき・みかんごはん
12日	◎こうじでげんき！ちよう(腸)やさしいスープ
13日	◎スタミナまんてん！ジャーマンポテトのキャベツあえ

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

✿卒業生のリクエスト給食&人気投票✿

12月に6年生の皆さんを対象にアンケートを実施しました。✿マークは、リクエストの多かったこんだてです。ぜひ楽しみにしていてください。