


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			ちょうみりょう	エネルギー
				からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん		たんぱくしつ しょうえんそうとうりょう
3月		いわしのサクサクあげ だいずサラダ ねぎみそスタミナスープ		ぎゅうにゅう,いわし,だいず, 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,こしょう,み そ,しょうゆ	689 kcal 26.9 g 2.5 g
4火		ミートボール(2こ) コーンサラダ やさしいスープ		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,しょうゆ,しお,こ しょう,コンソメ,ケ チャップ	555 kcal 22.3 g 2.7 g
5水	A 	◎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,でんぶ	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	しょうゆ,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		ぎゅうにゅう,ホツケ,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,さといも	みそ,みりん,す,し お,こしょう,しょう ゆ	619 kcal 24.1 g 2.6 g
7金	A 	にくどうふ		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	しょうゆ,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,でんぶ	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 こまつなクリームに		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,こしょう,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！ちょう(腸)やさしいスープ		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		とりにくのケチャップに ◎スタミナまんてん！ジャーマンポテのキャベツあえ ハヤシビーンズに		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコ ン,ぶたにく,だいず	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,こしょう,コン ソメ,ケチャップ, ソース	620 kcal 25.1 g 3.3 g
14金		こんにゃくいちぢみボール(2こ) もやしときゅうりのごましょうゆあえ かんこくふうにくじゃが		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,パプリ カ,なら,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	しょうゆ,しお,酒,コ チュジャン	595 kcal 21.1 g 2.0 g
17月		☆ハンバーグデミグラスソース さんしょくサラダ パーザンヌスープ		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,こしょう,コン ソメ,しょうゆ	565 kcal 22.4 g 3.5 g
18火		カレーのこうみだれ ゆかりあえ さわにわん		ぎゅうにゅう,カレー,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,でんぶ,こむぎこ	しょうゆ,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		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,しょうゆ,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, でんぶ,ごまあぶら,ごま	す,みそ,酒,しょう ゆ,しお,トウバン ジャン	606 kcal 24.0 g 2.2 g
20木		ツナマヨオムレツ ブロッコリーのサラダ ☆ABCスープ		ぎゅうにゅう,たまご,ベーコ ン,ぶたにく,ツナ	ブロッコリー,とうもろこし,パプ 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 ごいり)	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(アレルギーフリールウしょう) ウインナー(2ほん) えだまめサラダ		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(アレルギーフ リー)	しお,しょうゆ,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)		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とり く,たまご	にんじん,キャベツ,もやし,ら 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,しょうゆ	558 kcal 21.7 g 2.1 g
26水	A 	マーボーだいこん		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,でんぶ ん,ごまあぶら,こむぎこ	す,みそ,酒,しょう ゆ,しお,トウバン 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,しょうゆ,酒,す	697 kcal 18.4 g 2.0 g
27木		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		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	トウバンジャン,し お,こしょう,みそ, しょうゆ,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		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,しょうゆ,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。								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！ちょう(腸)やさしいスープ	◎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♪
13日	◎スタミナまんてん！ジャーマンポテのキャベツあえ	

☆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。ぜひ楽しみにしててください。