



令和8年

2月 学校給食予定献立表



さいたま市立上小小学校

実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
2(月)	きつねうどん	あぶらあげ とりにく わかめ	さとう	にんじん ねぎ ししいたけ	しょうゆ だし(かつお)	583
	(じごなうどん)		じごなうどん			
	さつまいものてんぷら		さつまいも こむぎこ あぶら			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかり		21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3(火)	行事食「節分」	2月3日は節分です。節分には、厄除けとしていわしの頭を柊の枝にさしたものを戸口にたてたり、健康を祈り、炒った大豆やけんちん汁を食べたりします。				
	いわしのかばやきどん	いわし	でんぶん あぶら さとう		しょうゆ	640
	(むぎごはん)		こめ むぎ			
	みそけんちんじる	とうふ	じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	みそ だし(かつお)	
	きなこだいず	だいず きなこ	くろざとう			27.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4(水)	★給食委員考案献立★	給食委員会で献立作成を行いました。今日の献立は2つのグループの献立を合体させたものです。給食委員考案献立は全部で3回出ます。				
	フラワーパン		フラワーパン (にゅうなし)			618
	ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず	じゃがいも げんまい あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	だし(とり)	
	トマトオムレツ	たまご	さとう あぶら	トマト たまねぎ	だし(とり)	27.8
	にんじんのラペ		オリーブあぶら さとう あぶら	にんじん バジル にんにく		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5(木)	ちゅうかどん	ぶたにく いか なんと だいず	あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	しょうゆ だし(とり)	651
	(むぎごはん)		こめ むぎ	しいたけ		
	はるまき		あぶら はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ	
	だいこんときゅうりのちゅうかつげ		ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり	しょうゆ	30.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6(金)	むぎごはん		こめ むぎ			622
	カリノケールいり キーマカレー	とりにく ぶたにく しろはなまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんにく しょうが カリノケール にんじん たまねぎ トマト しめじ	しょうゆ	
	マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9(月)	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん ししいたけ	しょうゆ	584
	ホキのごまみそかけ	ホキ	でんぶん あぶら さとう ごま		しょうゆ みそ	
	むらくもじる	わかめ たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	だし(かつお) しょうゆ	28.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10(火)	むぎごはん		こめ むぎ			586
	うましおにくじゃが	だいず ぶたにく	ごまあぶら じゃがいも しらすき あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	だし(かつお)	
	かわりいそかあえ	のり わかめ	ごま	こまつな にんじん えのきたけ	わふうだし しょうゆ	23.6
	みかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12(木)	むぎごはん		こめ むぎ			581
	マーボードウフ	とうふ だいず ぶたにく	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ししいたけ にんにく しょうが	みそ しょうゆ	
	ちゅうかきゅうり		ごまあぶら さとう ごま	きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ	28.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13(金)	★給食委員考案献立★	テーマ：スーパートリプル ハイパー カラフル キラキラ メニュー (～牛乳を添えて～) *みんなが大好きな献立を全て入れたそうです。				
	きなこあげパン	きなこ	フラワーパン (にゅうなし) あぶら さとう くろざとう			620
	ABCスープ	とりにく ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	だし(とり)	
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ わふうだし	
	フルーツポンチ	とうにゅう	さとう	みかん パイン もも りんごかじゅう ぶどうかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]	
16(月)	むぎごはん		こめ むぎ			586	
	なまあげとぶたにくのみそに	なまあげ ぶたにく	さとう あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン	しょうゆ みそ だし(かつお)		
	なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきだけ	しょうゆ わふうだし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.4
17(火)	タンタンめん	ぶたにく	ごま あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ	しょうゆ みそ だし(ぶた)	592	
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん でんぷん				
	こぎかないり だいすのシャリシャリあげ	だいす にぼし	こむぎこ さとう あぶら		しょうゆ		
	あさづけ			かぶ きゅうり			29.5
18(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナごはん	まぐろフレーク	さとう ごま こめ	にんじん	しょうゆ	626	
	きびなごのカリカリフライ	きびなご	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	しょうが	しょうゆ みそ		
	にくだんごのみそスープ	とりにく ぶたにく とうふ	でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぎ こまつな しょうが にんにく	しょうゆ みそ だし(かつお)		29.7
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
19(木)	ツイストパン		ツイストパン (にゅうなし)			622	
	じゃがいものとうにゅうクリームに	とりにく だいす とうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ げんまい とうにゅうバター	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース	だし(とり)		
	はなやさいサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ			24.6
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン もも			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
20(金)	はくはん (はらだまい)		こめ			643	
	ホキのかんこくやくみソース	ホキ	あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ にんにく	しょうゆ		
	ごまキムチじる	ぶたにく とうふ	ごま あぶら こんにゃく	しめじ にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさいキムチ	だし(かつお) みそ		26.6
	はちみつレモンゼリー		はちみつ さとう	レモン			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
24(火)	むぎごはん		こめ むぎ			611	
	おやこに	とりにく たまご なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん	しょうゆ		
	きりぼしだいこんサラダ		あぶら さとう	こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり	しょうゆ		24.4
	みかん			みかん			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
25(水)	★給食委員考案献立★	テーマ：かくし味入りカレー *給食委員が考えたかくし味は何でしょうか？					583
	かくしあじいり カレー	ぶたにく	はちみつ こむぎこ あぶら とうにゅうバター げんまい	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	だし(とり)		
	むぎごはん		こめ むぎ じゃがいも			19.4	
	かいそうサラダ	かいそう	さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
26(木)	セルフてりやきチキンバーガー	とりにく			しょうゆ	609	
	(こどもパン)		こどもパン (にゅうなし)				
	やさいスープ	ぶたにく だいす	あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな しめじ	だし(とり) しょうゆ		26.8
	スパイシーポテト		じゃがいも ごま あぶら				
いよかん			いよかん				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
27(金)	ちゅうかたきこみごはん	ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん しいたけ	だし(とり) しょうゆ	594	
	ししゃもフライ	ししゃも	あぶら				
	わかめスープ	とうふ とりにく わかめ		たまねぎ にんじん こまつな	だし(とり)		26.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

＊予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

＊加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。（キャリアオーバー※等を除く）

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

旬食材：白菜、小松菜、春菊、菜の花、冬キャベツ、セロリ、ブロッコリー、れんこん、だいこん、長ネギ、いよかん、デコポン、ぼんかん、わかさぎ、あさり、いか