



令和8年

2月 学校給食予定献立表



さいたま市立上小学校

実施日	献立名	主に体をつくるものとなる食品 赤色	主にエネルギーのもととなる食品 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			
	ゆかりえ			キャベツ きゅうり ゆかり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.5
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	
	きなこだいず	だいず きなこ		くろざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.5
4(水)	☆給食委員会献立☆	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。給食委員会献立は全部で3回あります。				
	フラワーパン		フラワーパン (にゅうなし)			618
	ポークピーンズ	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)	
	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		27.8
	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 なると だいず	あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ キャベツ	しょうゆ だし (とり)	651
	(むぎごはん)		こめ むぎ	にんじん えのきだけ チンゲンサイ		
	はるまき		あぶら はるさめ でんぶん	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づけ		さとう こむぎこ			30.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		だいこん きゅうり	しょうゆ	
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	しょうゆ	
	マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト しめじ		
	ヨーグルト	ヨーグルト		キャベツ きゅうり とうもろこし		23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ		
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	にんじん 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		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 えのきだけ	だい(かつお) しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ねぎ		28.1
10(火)	むぎごはん		こめ むぎ			586
	うましおにくじやが	だいず ぶたにく	ごまあぶら じゃがいも しらたき あぶら	しょうが にんにく たまねぎ	だい(かつお)	
	かわりいそかえ	のり わかめ	ごま	にんじん にんじん えのきだけ	わふうだし しょうゆ	
	みかん			みかん		23.6
	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	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ	みそ しょうゆ	
	ちゅうかきゅうり		ごまあぶら さとう こま	しいたけ にんにく しょうが		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		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)	☆給食委員会献立☆	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	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		22.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

実施日	献立名	主に体をつくるものとなる食品 赤色	主にエネルギーのもととなる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、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 26.4
	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	しゅうゆ みそ だしあかつき	
	なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきだけ	しゅうゆ わふうだし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17(火)	タンタンめん	ぶたにく	ごま あぶら ごまあぶら	しゅうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ	しゅうゆ みそ だしあかつき	592 29.5
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん でんぶん			
	こさかないり 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		しゅうゆ	
	あさづけ			かぶ きゅうり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18(水)	ツナごはん	まぐろフレーク	さとう ごま こめ	にんじん	しゅうゆ	626 29.7
	きびなごのカリカリフライ	きびなご	あぶら さとう	こむぎこ でんぶん	しゅうが	
	にくだんごのみそスープ	とりにく ぶたにく とうふ	でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぎ こまつな ショウガ にんにく	しゅうゆ みそ だしあかつき	
	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 24.6
	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	だしあかつき	
	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		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん バイン 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 26.6
	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	しゅうゆ	
	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	だしあかつき みそ	
	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 24.4
	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	しゅうゆ	
	きりほしだいこんサラダ		あぶら さとう	こまつな きりほしだいこん もやし きゅうり	しゅうゆ	
	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	あじ まゆうしょくいいかんが あじ なん *給食委員が考えたかくし味は何でしょうか?			583 19.4
	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	だしあかつき	
	むぎごはん		こめ むぎ じゃがいも			
	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	しゅうゆ	
	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			しゅうゆ	609 26.8
	(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	だしあかつき しゅうゆ	
	スパイスーポテト		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	だしあかつき しゅうゆ	594 26.5
	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	だしあかつき	
	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。(キャリーオーバー※等を除く)

※キャリーオーバーとは、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、テコボン、ぽんかん、わかさぎ、あさり、いか