

2月の予定献立表

令和7年度2月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	おもにからたを つくるしょくひん あか	おもにからたの ちょうしをとのえるしょくひん みどり	おもになつや ちからになるしょくひん きいろ
		しゅしょく	のみもの	おかげ					
2	月	うどん 	ぎゅうにゅう 	きつねうどんのしる とりてん みかん	639	35.8	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・あおのり	しょうが・にんじん・ たまねぎ・ほしいたけ・ ねぎ・こまつな・みかん	うどん・さとう・こむぎこ・ あぶら
3	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	イワシフライ まめまめサラダ すまじる	671	30.5	ぎゅうにゅう・イワシ・ ひよこまめ・だいず・ とうふ・かまぼこ・えだまめ	キャベツ・にんじん・コーン・ かぶ・ねぎ	ごめ・あぶら・こむぎこ・ パンこ・さとう
4	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ひじきふりかけ カレーにくじやが わふうサラダ 	527	21.2	ぎゅうにゅう・ほしひじき・ ちりめんじやこ・ぶたにく	ユカリ・たまねぎ・にんじん・ ばんのうねぎ・キャベツ・ きゅうり	ごめ・ごま・じやがいも・ しらたき・あぶら・さとう
5	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ハツシュドポーク フレンチサラダ フルーツヨーグルト	604	20.1	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ぎゅうにく・ヨーグルト	たまねぎ・ににく・にんじん・ マッシュルーム・トマトジュース・ きゅうり・キャベツ・コーン・りんごかん・バインかん	ごめ・あぶら・じやがいも・ こむぎこ・バター・さとう
6	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	なすとぶたにくのみそいため こまつなとはくさいのおひたし だいこんのスープ	556	23.8	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・とりにく	しょうが・ににく・たまねぎ・ なす・にんじん・こまつな・はくさい・ えのきたけ・だいこん・もやし・ねぎ	ごめ・おおむぎ・あぶら・ さとう・かたくりこ・ごま
9	月	ごもくごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたにくとキャベツのスープ てづくりいもようかん	522	17.9	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ ぶたにく・えだまめ・ なまクリーム・かんてん	かんひよう・ぶなしめじ・ にんじん・キャベツ・ ねぎ	ごめ・あぶら・さとう・ ごま・さつまいも
10	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	ねぎチャーシューめんのスープ じやがまるくん	748	26.3	ぎゅうにゅう・やきぶた・ チーズ	ににく・しょうが・ ねぎ・にんじん・もやし	ちゅうかめん・あぶら・ じやがいも・かたくりこ
11	水	けんこくきねんひ 建国記念の日							
12	木	サーモンと しめじのピラフ 	ぎゅうにゅう 	ぐだくさんスープ いちご	525	20.4	ぎゅうにゅう・サーモン・ えだまめ・ウインナー	ぶなしめじ・にんじん・ ににく・パセリ・コーン・ たまねぎ・キャベツ・いちご	ごめ・あぶら・バター・ じやがいも・ニヨツキ
13	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ホワイトシチュー かいそうサラダ ブラウニー	733	21.6	ぎゅうにゅう・とりにく・ なまクリーム・わかめ・ かいそう	たまねぎ・マッシュルーム・ にんじん・キャベツ・きゅうり・ コーン	ごめ・あぶら・じやがいも・ こむぎこ・バター・さとう・ はちみつ・チョコレート
16	月	きなこあげパン 	ぎゅうにゅう 	ポテトサラダ ミネストラスープ	716	23.7	ぎゅうにゅう・きなこ・ ハム・とりにく	きゅうり・にんじん・ たまねぎ・ににく・ トマトかん	ツイストパン・あぶら・ さとう・じやがいも・ ノンエッグマヨネーズ
17	火	カレーライス 	コーヒーぎゅうにゅう 	とりのからあげ パリパリサラダ フルーツポンチ	799	30.4	コーヒーぎゅうにゅう・ ぶたにく・とりにく	しょうが・ににく・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・みかんかん・バインかん・ おうとうかん・ナタデココ	ごめ・あぶら・じやがいも・ こむぎこ・かたくりこ・ ワンタンのかわ・さとう
18	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さかなのマヨチーやき ごまあえ とうふとなめこのみそしる	647	32.2	ぎゅうにゅう・サーモン・ チーズ・あぶらあげ・ とうふ・みそ	パセリ・にんじん・ キャベツ・もやし・ なめこ・だいこん・ねぎ	ごめ・ノンエッグマヨネーズ・ さとう・ごま
19	木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	トマトクリームソース ビーンズサラダ らふく	738	25.6	ぎゅうにゅう・とりにく・ ベーコン・チーズ・なまクリーム・ だいす・ひよこまめ	ににく・たまねぎ・なす・ にんじん・エリンギ・トマトかん・ パセリ・コーン・きゅうり・キャベツ	スパゲティ・あぶら・ さとう・バター・こむぎこ・ ふ
20	金	エビキムチ チャーハン 	ぎゅうにゅう 	てづくりワンタンスープ みかん	518	20.3	ぎゅうにゅう・たまご・ やきぶた・えび・ぶたにく	ににく・ねぎ・たまねぎ・ にんじん・こねぎ・キムチ・ ほししいたけ・もやし・こまつな・みかん	ごめ・あぶら・ ワンタンのかわ
23	月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ハニーマスター・チキン マリネサラダ はくさいとベーコンのスープ	546	24.0	ぎゅうにゅう・とりにく・ ベーコン	キャベツ・にんじん・こまつな・ たまねぎ・はくさい・ マッシュルーム・しょうが	ごめ・でんぱん・あぶら・ つぶマスター・はちみつ・ ノンエッグマヨネーズ
25	水	キムペッパ まぜごはん 	ぎゅうにゅう 	はるさめサラダ かんこくふうわかめスープ	514	18.8	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・わかめ・ とりにく・とうふ	ににく・にんじん・たくあん・ ほうれんそう・もやし・ コーン・きゅうり・ねぎ	ごめ・あぶら・さとう・ ごま・はるさめ
26	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	スタミナなっとう キャベツのごまサラダ みそけんちんじる	572	27.3	ぎゅうにゅう・とりにく・ なっとう あぶらあげ・とうふ・みそ	しょうが・ににく・ ばんのうねぎ・キャベツ・ にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	ごめ・ごまあぶら・ さとう・ごま・こんにゃく・ さといも
27	金	こどもパン 	ぎゅうにゅう 	チーズハンバーグ コーンとキャベツのサラダ もちむぎスープ	640	30.4	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ ぎゅうにく・とうふ チーズ・とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・コーン・ににく・ セロリ・ぶなしめじ・だいこん	こどもパン・あぶら・ パンこ・おおむぎ

☆ 志木市減塩プロジェクト…  赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。