

令和7年2月



小山城北小学校給食共同調理場

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい       | おもなざいりょう        |                      |                                     | そのた<br>ちようみりょう              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
|-------------|-------------|--------------|-----------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
|             |             |              | ちやにくになる         | ねつやちからになる            | からだのちようしを<br>ととのえる                  |                             |                                              |
| 3           | 月           | 節分献立         |                 |                      |                                     |                             | 699kcal<br>29.1g<br>22.9g<br>2.0g            |
|             |             | ごはん          |                 | はくまい                 |                                     |                             |                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | いわしのかばやき     | いわし             | サラダあぶら、さとう           |                                     | しょうゆ、みりん                    |                                              |
|             |             | あさづけ         |                 | ごま                   | はくさい、きゅうり                           |                             |                                              |
|             |             | いものこじる       | にぼし、とりにく、とうふ、みそ | こんにゃく、さといも           | にんじん、しめじ、ねぎ                         |                             |                                              |
| ふくまめ        | だいず         |              |                 |                      |                                     |                             |                                              |
| 4           | 火           | ポークカレー       | ぶたにく            | はくまい、むぎ、じゃがいも        | にんにく、たまねぎ、にんじん                      | カレールー、ケチャップ<br>ウスターソース、こしょう | 648kcal<br>19.5g<br>18.2g<br>1.9g            |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | キャベツとコーンのサラダ |                 |                      | キャベツ、にんじん<br>ブロッコリー、コーン             |                             |                                              |
|             |             | みかんとリンゴのゼリー  |                 | さとう                  | みかん、りんご                             |                             |                                              |
| 5           | 水           | ごはん          |                 | はくまい                 |                                     |                             | 597kcal<br>28.1g<br>14.9g<br>2.1g            |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | ホッケのしおやき     | ホッケ             |                      |                                     | しお                          |                                              |
|             |             | もやしのこうみいため   | ぶたにく            |                      | しょうが、にんにく、もやし<br>チンゲンサイ             | とうばんじゃん、しょうゆ<br>みりん、しお      |                                              |
|             |             | ひき肉スープ       | とりにく、とうふ        | はるさめ                 | ねぎ、しょうが、しいたけ<br>にんじん、はくさい<br>ほうれんそう | しょうゆ、ちゅうかあじ、しお<br>こしょう      |                                              |
| 6           | 木           | 初午・わ食の日      |                 |                      |                                     |                             | 686kcal<br>29.3g<br>20.4g<br>2.4g            |
|             |             | せきはん         | ささげ             | はくまい、もちごめ、ごま         |                                     | しお                          |                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | おとんのみそがらめ    | ぶたにく            | こめこ、さとう              | しょうが、ごぼう                            | みりん、しょうゆ                    |                                              |
|             |             | しもつかれ        | しゃけ、だいず、あぶらあげ   | さとう、さけかす             | にんじん、だいこん                           | しょうゆ                        |                                              |
|             |             | すましじる        | かつおぶし、とうふ、はなふ   |                      | にんじん、ほうれんそう                         | しお                          |                                              |
| 7           | 金           | ピザトースト       | ウインナー、チーズ       | しょくパン                | たまねぎ、しめじ、にんにく<br>ピーマン               | ピザソース                       | 579kcal<br>24.6g<br>22.5g<br>2.9g            |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | ゆでやさい        |                 |                      | キャベツ、きゅうり、コーン                       | わふうドレッシング                   |                                              |
|             |             | パスタいりやさいスープ  | ベーコン            | じゃがいも、マカロニ           | にんじん、たまねぎ<br>やさいミックス                | コンソメ、しお、こしょう                |                                              |
| 10          | 月           | なめし          |                 | はくまい                 | あおな                                 | しお                          | 647kcal<br>25.1g<br>18.7g<br>2.6g            |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | きびなごフライ      | きびなご            | こめこ、サラダあぶら、さとう       | しょうが                                | しょうゆ                        |                                              |
|             |             | そくせきづけ       |                 |                      | キャベツ、にんじん、しょうが                      | しお                          |                                              |
|             |             | ぐだくさんみそしる    | にぼし、とうふ、わかめ、みそ  | じゃがいも                | にんじん、ねぎ                             |                             |                                              |
| 12          | 水           | ごはん          |                 | はくまい                 |                                     |                             | 624kcal<br>24.7g<br>16.9g<br>2.4g            |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | ジャージャンどうふ    | あつあげ、ぶたにく、みそ    | さとう、サラダあぶら           | にんじん、たまねぎ<br>キャベツ、にら                | しお、こしょう、とうばんじゃん<br>オイスターソース |                                              |
|             |             | はるさめスープ      |                 | はるさめ                 | にんじん、たまねぎ、たけのこ<br>チンゲンサイ            | しょうゆ、しお、こしょう                |                                              |
|             |             | いちご          |                 |                      | いちご                                 |                             |                                              |
| 13          | 木           | ハヤシライス       | ぶたにく            | はくまい、じゃがいも<br>サラダあぶら | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース           | ハヤシルー、ケチャップ<br>ソース          | 790kcal<br>21.6g<br>25.7g<br>2.0g            |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | コールスローサラダ    |                 |                      | キャベツ、にんじん、きゅうり<br>コーン               | す、しお、こしょう<br>ノンエッグマヨネーズ     |                                              |
|             |             | ガトーショコラ      | とうにゅう           | こめこ、さとう              | カカオ                                 |                             |                                              |
| 14          | 金           | 若木小 児童作成献立   |                 |                      |                                     |                             | 585kcal<br>26.1g<br>21.0g<br>3.0g            |
|             |             | こめパン         |                 | こめこ、こむぎこ             |                                     |                             |                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | しおラーメン       | ぶたにく、なると        | ちゅうかめん、ごまあぶら         | にんじん、はくさい、きくらげ<br>チンゲンさい、コーン、ねぎ     | ちゅうかスープ、ちゅうかあじ<br>しょうゆ      |                                              |
|             |             | ギョウザ         | だいず、ぶたにく        | こむぎこ                 | はくさい、キャベツ、ねぎ<br>しょうが                | しょうゆ、ちゅうかあじ<br>しお、こしょう      |                                              |
|             |             | ナムル          |                 | ごまあぶら、さとう            | もやし、にんじん、ほうれんそう                     | す、しょうゆ                      |                                              |
| 17          | 月           | 小山城北小 児童作成献立 |                 |                      |                                     |                             | 690kcal<br>29.1g<br>23.1g<br>3.0g            |
|             |             | ごはん          |                 | はくまい                 |                                     |                             |                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう          |                      |                                     |                             |                                              |
|             |             | おやまわぎゅうのすきやき | おやまわぎゅう、とうふ     | さとう、サラダあぶら<br>しらたき   | たまねぎ、しいたけ、はくさい<br>ねぎ                | みりん、さけ、しょうゆ                 |                                              |
|             |             | のりあえ         | のり              |                      | ほうれんそう、もやし                          | しょうゆ                        |                                              |
|             |             | たまごスープ       | たまご             |                      | たまねぎ、キャベツ                           |                             |                                              |
|             |             | ヨーグルト        | ヨーグルト           |                      |                                     |                             |                                              |

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。

|    |   | こんだてめい        | おもなざいりょう          |                        |                                  | そのた<br>ちょうみりょう             | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>しじつ (g)<br>えんぶん (g) |
|----|---|---------------|-------------------|------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
|    |   |               | ちやにくになる           | ねつやちからになる              | からだのちょうしを<br>ととのえる               |                            |                                                  |
| 18 | 火 | ごはん           |                   | はくまい                   |                                  |                            | 635kcal                                          |
|    |   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう            |                        |                                  |                            | 25.4g                                            |
|    |   | モロのユーリンユイ     | モロ                | サラダあぶら、ごまあぶら           | ねぎ、しょうが                          | しょうゆ、す                     | 16.6 g                                           |
|    |   | ワントンスープ       | ぶたにく              | ワントン                   | にんじん、しいたけ、もやし<br>ねぎ              | ちゅうかあじ、しょうゆ<br>す、しお、こしょう   | 2.0 g                                            |
| 19 | 水 | とりごぼうごはん      | とりにく、あぶらあげ        | はくまい、サラダあぶら<br>さとう     | ごぼう、にんじん                         | さけ、しょうゆ、みりん                | 633kcal                                          |
|    |   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう            |                        |                                  |                            | 26.0g                                            |
|    |   | たまごやき         | たまご               | さとう                    |                                  | しょうゆ、す                     | 21.5 g                                           |
|    |   | とうふのみそしる      | とうふ、にぼし、わかめ<br>みそ |                        | にんじん、ねぎ                          |                            | 2.7 g                                            |
| 20 | 木 | さんしょくどん       | とりにく              | はくまい、さとう、ごま            | しょうが、こまつな、もやし<br>コーン             | ちゅうかあじ、しお、しょうゆ             | 577kcal                                          |
|    |   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう            |                        |                                  |                            | 24.1g                                            |
|    |   | わかめスープ        | いとかまぼこ、わかめ        |                        | にんじん、たまねぎ、ねぎ<br>しょうが             | ちゅうかあじ、しお、しょうゆ             | 13.5 g                                           |
|    |   |               |                   |                        |                                  |                            | 2.5 g                                            |
| 21 | 金 | フィッシュバーガー     | しろみざかな(ホキ)        | コッペパン、こむぎこ             |                                  | ソース                        | 646kcal                                          |
|    |   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう            |                        |                                  |                            | 26.4g                                            |
|    |   | ポイルキャベツ       |                   |                        | キャベツ                             |                            | 20.0 g                                           |
|    |   | はとむぎいりミネストローネ | ベーコン              | はとむぎ、じゃがいも             | たまねぎ、にんじん、セロリ<br>トマト、パセリ         | ケチャップ、コンソメ<br>しお、こしょう      | 2.5 g                                            |
| 25 | 火 | チキンライス        | とりにく              | はくまい                   | たまねぎ、にんじん、トマト<br>マッシュルーム、グリーンピース | ケチャップ、しお、こしょう              | 616kcal<br>20.2g<br>21.5 g<br>2.9 g              |
|    |   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう            |                        |                                  |                            |                                                  |
|    |   | オムレツ          | たまご、だいず           | サラダあぶら                 |                                  |                            |                                                  |
|    |   | ゆでやさい         |                   |                        | ブロッコリー、カリフラワー<br>コーン             | わふうドレッシング                  |                                                  |
|    |   | やさいスープ        | ベーコン              |                        | たまねぎ、にんじん、セロリ                    | コンソメ、しょうゆ<br>しお、こしょう       |                                                  |
| 26 | 水 | ごはん           |                   | はくまい                   |                                  |                            | 637kcal                                          |
|    |   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう            |                        |                                  |                            | 26.5g                                            |
|    |   | やきとりふうに       | とりももにく、とりレバー      | こめこ                    | しょうが、ねぎ                          | さけ、しお、しょうゆ、みりん             | 14.3 g                                           |
|    |   | だいこんのみそしる     | にぼし、あぶらあげ、みそ      |                        | だいこん、にんじん                        |                            | 2.3 g                                            |
|    |   | アセロラゼリー       |                   | さとう                    | アセロラ、りんご                         |                            |                                                  |
| 27 | 木 | ごはん           |                   | はくまい                   |                                  |                            | 648kcal                                          |
|    |   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう            |                        |                                  |                            | 28.4g                                            |
|    |   | アジスタミナやき      | アジ                | さとう                    | にんにく、しょうが                        | しょうゆ                       | 19.8 g                                           |
|    |   | かわりきんぴら       | ぶたにく              | サラダあぶら、さとう、ごま<br>こんにゃく | ごぼう、にんじん                         | しょうゆ                       | 1.6 g                                            |
|    |   | みぞれじる         | かつおぶし、とうふ         |                        | にんじん、えのき、だいこん<br>ほうれんそう          | しょうゆ、さけ、しお                 |                                                  |
| 28 | 金 | くろパン          |                   | こむぎこ、こくとう、さとう          |                                  |                            | 602kcal                                          |
|    |   | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう            |                        |                                  |                            | 21.3g                                            |
|    |   | カレーうどん        | かまぼこ、とりにく         | うどん                    | にんじん、たまねぎ、ねぎ                     | しお、こしょう、しょうゆ<br>カレールー、カレーこ | 18.8 g                                           |
|    |   | くきわかめサラダ      | くきわかめ             |                        | キャベツ、にんじん、コーン                    | わふうドレッシング                  | 3.0 g                                            |

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。