

令和8年

2月分



学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価 カロリー 蛋白質量
2	月	○	麦ご飯 彩の国納豆 肉じゃが ごま和え	精白米 米粒麦 納豆(タレ付き) 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん 生揚げ こんにゃく いんげん 油 砂糖 小松菜 もやし ぎゃべつ 砂糖 ごま		770kcal 34.5g
3	火	○	節分ご飯 いわしのかば焼き 呉汁 なめたけ和え	精白米 大豆 昆布 いわし でん粉 油 砂糖 鶏肉 大豆 豆腐 里芋 大根 にんじん ほうれん草 長ねぎ 油 小松菜 ぎゃべつ もやし えのき かつお節	節分献立	751kcal 34.5g
4	水	○	麦ご飯 照り焼きハンバーグ みそけんちん汁 くるみ和え	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 豆腐 玉ねぎ にんじん パン粉 砂糖 でん粉 豆腐 じゃが芋 大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ 油 ほうれん草 ぎゃべつ 砂糖 ごま くるみ		753kcal 33.8g
5	木	○	あったか混ぜご飯 れんこんのはさみ青のり揚げ ワンタン豚汁 かみかみナムル ぼんかん	精白米 米粒麦 ひじき 鶏肉 にんじん 生姜 油揚げ 砂糖 油 れんこん 豚肉 生姜 玉ねぎ パン粉 豆腐 でん粉 小麦粉 青海苔 油 豚肉 豆腐 大根 にんじん ごぼう 小松菜 こんにゃく 長ねぎ 油 ワンタンの皮 小松菜 白菜 わかめ 茎わかめ にんにく 生姜 砂糖 ごま油 ぼんかん	生徒作成 献立	798kcal 35g
6	金	○	手作りくるみパン マカロニグラタン ミネストローネ りんご	強力粉 小麦粉 ドライイースト 砂糖 豆乳バター はちみつ くるみ 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム マカロニ 小麦粉 豆乳バター 豆乳 パン粉 えび チーズ ベーコン 大豆 セロリ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ぎゃべつ しめじ トマトピューレ 油 りんご		798kcal 31.8g
9	月	○	五穀ご飯(エコ佃煮添え) 鯖のマヨネーズ焼き 大根のあつあつ煮 わさび和え	精白米 米粒麦 もちあわ もちきび 黒米 佃煮(かえり煮干し 砂糖) 鯖 玉ねぎ しめじ ノンエッグマヨネーズ 鶏肉 大根 こんにゃく 砂糖 生揚げ 砂糖 小松菜 ぎゃべつ もやし		755kcal 36.7g
10	火	○	カレーうどん 豆と芋と木の実の唐揚げ 旨塩キャベツ	地粉うどん 豚肉 にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 油 でん粉 さつまいも 大豆 小麦粉 油 砂糖 カシューナッツ アーモンド ぎゃべつ きゅうり にんじん にんにく 昆布 ごま油 海苔 ごま		786kcal 30.5g
11	水		建 国 記 念 日			
12	木	○	麦ご飯 ししゃもフライ いかと里芋の煮物 梅昆布和え	精白米 米粒麦 ししゃもフライ(乳・卵なし) 油 いか 鶏肉 里芋 にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 生姜 いんげん 砂糖 油 でん粉 ぎゃべつ きゅうり 練り梅 砂糖 塩昆布		762kcal 31.1g
13	金	○	2食チョコパン 里芋のチーズ焼き 白菜と肉団子のスープ 乳酸菌デザート	パン 油 砂糖 ココア 豆乳 チョコレート でん粉 豆乳バター 里芋 豆乳クリーム チーズ 鶏肉 長ねぎ 生姜 豆腐 でん粉 白菜 にんじん 小松菜 春雨 乳酸菌デザート	バレンタイン 献立	781kcal 29g

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
16	月	○	五目チャーハン 油淋鶏 春雨スープ	精白米 米粒麦 焼豚 玉ねぎ 長ねぎ 油 オイスターソース ごま油 鶏卵 鶏肉 でん粉 油 長ねぎ 生姜 砂糖 ごま油 豚肉 春雨 玉ねぎ もやし にんじん 干しいたけ 小松菜		753kcal 35.8g
17	火	○	トマトクリームスパゲティ ミックスサラダ イタリア献立 さつま芋とりんごのケーキ	スパゲティ 油 ベーコン 玉ねぎ にんじん にんにく エリンギ きゃべつ トマト缶 トマトピューレ トマトソース 豆乳クリーム 米粉 油 えび チーズ 鶏ささみ水煮 きゃべつ きゅうり コーン にんじん 砂糖 油 パセリ ホットケーキミックス(乳・卵なし) 砂糖 さつま芋 豆乳 豆乳バター りんご		790kcal 30.7g
18	水	○	麦ご飯 里芋コロッケ チゲスープ れんこんサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 里芋 じゃが芋 玉ねぎ れんこん 白花生 おから 小麦粉 パン粉 油 鶏肉 豆腐 白菜キムチ もやし にんじん 小松菜 ごま油 豆板醤 あさり れんこん きゅうり きゃべつ にんじん ごま ノンエッグマヨネーズ		830kcal 28g
19	木	○	鶏ごぼうご飯 ひじき入り卵焼き みそ汁 手作り芋羊羹	精白米 米粒麦 鶏肉 にんじん ごぼう しめじ 砂糖 油 鶏肉 ひじき にんじん 砂糖 鶏卵 豆腐 小松菜 大根 油揚げ さつま芋 砂糖 寒天	毎月19日は食育の日 【和食献立】	746kcal 31.3g
20	金	○	麦ご飯 鯖の揚げ煮 かぶのすりながし 浅漬け	精白米 米粒麦 鯖 小麦粉 油 生姜 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 豆腐 玉ねぎ でん粉 かぶ 小松菜 白菜 きゅうり にんじん 生姜		771kcal 33.7g
23	月		天 皇 誕 生 日			
24	火	○	みそラーメン 芋もち 塩昆布和え	ホット中華麺 豚肉 生姜 にんにく にんじん もやし コーン にら 長ねぎ きゃべつ じゃが芋 でん粉 豆乳バター 砂糖 きゅうり 大根 ごま油 ごま 塩昆布		816kcal 32.5g
25	水	○	麦ご飯 カツカレー（ボークカレー） （チキンカツ） 合格サラダ	精白米 米粒麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 セロリ りんご トマト缶 小麦粉 油 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 ごぼう うど かまぼこ くずきり もやし きゃべつ にんじん 砂糖 ごま油	受験生 応援献立	873kcal 36.4g
26	木	○	シーフードドリア 野菜スープ こひき芋	精白米 豆乳バター えび いか あさり 玉ねぎ にんじん しめじ 豆乳 豆乳クリーム グリンピース チーズ ベーコン 白菜 小松菜 玉ねぎ にんじん コーン 油 じゃが芋 パセリ		752kcal 28.8g
27	金	○	ガーリックライス スコッチエッグ風 ひじきサラダ りんご	精白米 米粒麦 にんにく 豆乳バター パセリ 豚肉 大豆ミート 玉ねぎ 豆腐 パン粉 豆乳 小麦粉 砂糖 油 うずら卵 ひじき ツナ水煮 きゃべつ きゅうり にんじん 砂糖 油 ラー油 りんご		757kcal 30.3g

献立紹介

バレンタイン献立の2食チョコパンは、1つがココア揚げパン、もう一つがチョコクリームサンドパンです。チョコクリームは給食室で手作りします。(給食では豆乳バターを使いますが、普通のバターでも可。)

材料	分量(5人分)	作り方
調整豆乳	150g	①バターを湯せんして溶かしておく
チョコレート	15g(刻む)	②豆乳を火にかけ、残りの材料を
ココア	5g(大さじ1弱)	順に入れて溶かしていく
砂糖	25g(大さじ3弱)	※豆乳は分離しやすいので強火
片栗粉	7g(小さじ2強)	にしない
バター	4g(小さじ1)	※ココア・片栗粉・砂糖はふるっておく

※都合により内容を変更する場合があります。

手作りチョコクリームのレシピです。焦げないように混ぜながら作りましょう。モッパリしてきたら完成☆

