

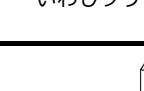
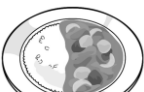









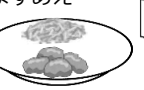








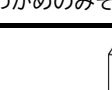


令和7年度 2月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
2 (月)	1日早い節分の献立 いそかあえ  だいずとひじきのごはん  いわしフライ 	牛乳	牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.6 g
		大豆とひじきのご飯	(昆布だし) 米 麦 酒 しょうゆ 米油 塩 鶏肉 にんじん 芽ひじき 油揚げ 干しいたけ 三温糖 みりん 大豆	
		いわしフライ	いわし 塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 ソース	
		磯香和え	小松菜 もやし えのきたけ にんじん 酒 しょうゆ 三温糖 のり	
3 (火)	カレーライス  こまつなサラダ 	牛乳	牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 23.5 g
		カレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
4 (水)	チキンサラダ  きなこあげパン  はくさいのスープ 	牛乳	牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.5 g
		きなこ揚げパン	コッパパン なたね油 きなこ 三温糖 塩	
		白菜のスープ	(とりがらだし) 米油 豚肉 酒 玉ねぎ にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうゆ 塩 こしょう ごま油	
5 (木)	みそラーメン  ツナぎょうざ 	牛乳	牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.7 g
		みそラーメン	(昆布・豚骨・とりがらだし) 中華麺 ごま油 にんにく しょうが 長ねぎ みそ 米油 豚肉 にんじん ホールコーン もやし キャベツ 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	
6 (金)	おろし ぶたどん  キャベツとあつあげのみそしる 	牛乳	牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 29.0 g
		おろし豚丼	米 麦 米油 豚肉 酒 しょうゆ しょうが 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ 三温糖 みりん 塩 でんぷん 大根	
9 (月)	わかめごはん  かじきのあまからあげ 	牛乳	牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.7 g
		わかめご飯	米 麦 米油 わかめ 塩 ごま	
		かじきの甘辛揚げ	かじき 酒 しょうゆ しょうが 薄力粉 でんぷん じゃがいも なたね油 三温糖 みりん 酢	
10 (火)	マーボーどん  だいこんサラダ 	牛乳	牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.1 g
		マーボー丼	(かつおだし) キャベツ にんじん 生揚げ 長ねぎ 小松菜 みそ	
		大根サラダ	大根 キャベツ にんじん ホールコーン 米油 ごま油 しょうゆ 塩 三温糖 酢	
12 (木)	そくせきづけ  むぎごはん  てりやきふうハンバーグ  とうふとわかめのみそしる 	牛乳	牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 29.1 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		照り焼き風ハンバーグ	米油 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 豆腐 切干大根 塩 こしょう でんぷん しょうゆ みりん 酒 三温糖 でんぷん	
		豆腐とわかめのみそ汁	(かつおだし) 豆腐 油揚げ わかめ 大根 長ねぎ 小松菜 酒 みそ	
13 (金)	ココアケーキ  ほうれん草のペペロンチーノ  コーンサラダ 	牛乳	牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.5 g
		ほうれん草のペペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん こしょう しょうゆ 塩 酢 三温糖 米油	
ココアケーキ	米粉 薄力粉 ココア 上白糖 豆乳 米油 ベーキングパウダー 粉糖			

※2月16日(月)からの献立は、裏面にあります。 ※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

令和7年度 2月 こんだて表

新座市立第四小学校



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
16 (月)	はるさめサラダ むぎごはん あつあげいり ホイコーロー	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.3 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		厚揚げ入りホイコーロー	米油 しょうが にんにく 生揚げ 豚肉 トウバンジャン 酒 テンメンジャン 三温糖 塩 しょうゆ でんぷん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ水煮 ビーマン	
		春雨サラダ	もやし きゅうり にんじん 春雨 酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ ハム	
17 (火)	みかんゼリー かんさいふう うどん かきあげ	牛乳	牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.7 g
		関西風うどん	(昆布、かつおだし) うどん 鶏肉 酒 干しいたけ 油揚げ にんじん みりん しょうゆ 塩 小松菜 長ねぎ	
		かき揚げ	玉ねぎ にんじん ごぼう 大豆 ちくわ 鶏肉 薄力粉 でんぷん 塩 ベーキングパウダー なたね油	
		みかんゼリー	粉寒天 上白糖 みかんジュース ゼラチン	
18 (水)	とりにくの さっぱりあげ むぎごはん・ おかかふりかけ ぐだくさん みそしる	牛乳	牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.0 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		おかかふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 のり しょうゆ みりん	
		鶏肉のさっぱり揚げ	鶏肉 酒 しょうゆ でんぷん 薄力粉 なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 酢 しょうが	
具だくさんみそ汁	(かつおだし) にんじん 大根 里芋 豆腐 油揚げ 長ねぎ 小松菜 みそ			
19 (木)	だいこんのこんぶづけ むぎごはん さばのねぎみそやき かきたまじる	牛乳	牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.5 g
		麦ご飯	米 麦 米油	
		さばのねぎみそ焼き	(かつおだし) さば 酒 しょうが 長ねぎ 米油 みそ 酒 三温糖 しょうゆ	
		大根の昆布漬け	大根 きゅうり 塩昆布 塩 しょうゆ	
かきたま汁	(かつおだし) 鶏肉 豆腐 塩 酒 しょうゆ でんぷん 卵 小松菜 長ねぎ			
20 (金)	カップデヤクルト ピザドッグ やさいスープ	牛乳	牛乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 30.1 g
		ピザドッグ	コッパパン オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ハム ホールトマト トマトピューレ トマトケチャップ オレガノ 塩 ビーマン レバー入りウイナー チーズ	
		野菜スープ	(とりがらだし) 鶏肉 米油 にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 小松菜 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	
		カップデヤクルト	カップデヤクルト	
24 (火)	いちご ドライカレー わかめと こんにゃくのサラダ	牛乳	牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.5 g
		ドライカレー	米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん ごぼう ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ カレー粉 薄力粉 塩 ソース トマトジュース	
		わかめとこんにゃくの サラダ	ホールコーン こんにゃく キャベツ にんじん わかめ 米油 酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ごま油	
		いちご	いちご	
25 (水)	かんとんめん ベーコンとポテトの つつみあげ	牛乳	牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.9 g
		広東麺	(豚骨・とりがらだし) 中華麺 ごま油 米油 しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ 切干大根 たけのこ水煮 にんじん 玉ねぎ もやし 塩 酒 こしょう 三温糖 しょうゆ 小松菜 でんぷん	
		ベーコンとポテトの 包み揚げ	春巻き皮 米油 ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 塩 こしょう 薄力粉 なたね油	
26 (木)	ごまあえ とりきんぴら ごはん さけの いそペフライ	牛乳	牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.9 g
		鶏きんぴらご飯	(昆布・かつおだし) 米 麦 酒 しょうゆ 米油 鶏肉 ごぼう にんじん しらたき 油揚げ 酒 みりん 三温糖 しょうゆ	
		さけの磯辺フライ	さけ にんにく 洋からし 酢 しょうゆ 薄力粉 青のり パン粉 なたね油	
ごま和え	もやし 小松菜 にんじん 三温糖 しょうゆ 酒 ごま			
27 (金)	スパゲティ ミートビーンズ ソース ツナとやさいの サラダ	牛乳	牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 29.5 g
		スパゲティ ミートビーンズソース	スパゲティ 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー 豚肉 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ 薄力粉 チーズ 大豆	
		ツナと野菜のサラダ	ツナ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 酢 米油 しょうゆ こしょう 玉ねぎ 塩	