

令和 7 年 2月分

給食予定献立表

蓮田市（黒浜北小学校）

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
3	月	節分献立		手巻きすし	すし飯	米 砂糖		酒 塩 だし昆布 酢	621	29.5
					いかスティック	油	いかスティック			
					焼きウインナー		ウインナー			
					厚焼き卵 【卵】		厚焼き卵			
					焼きのり		のり			
4	火			【乳】 けんちん汁		油 里いも	油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	664	29.8
				ルーロー飯	ごはん	米				
					ルーロー飯の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉	たけのこ にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく		
				ビーフンスープ		油 ビーフン	鶏肉 生揚げ	にんにく にんじん 大根 長ねぎ 小松菜		
				【乳】 もちクリームアイス		もちクリームアイス		中華スープの素 しょうゆ 塩 酒		
5	水			大豆ご飯		米	大豆	だし昆布 酒 しょうゆ 塩	636	26.9
				根菜汁		油 じゃがいも	生揚げ みそ	混合割り節		
				ほっけの唐揚げ	【小麦】	油 小麦粉	ほっけ			
				【乳】 もやしのごま酢あえ		砂糖 ごま	もやし にんじん 水菜	酢 しょうゆ		
6	木			焼きそば	【小麦】	中華めん 油	豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ	614	24.6
				さつまいものタルト	【卵 乳 小麦】	さつまいも タルトカップ バター	牛乳 チーズ	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう		
				じゃこ豆サラダ		油	大豆 ちりめんじゃこ	塩 こしょう		
								ドレッシング（ごましょうゆ）		
7	金			ごはん		米			656	27.4
				白菜鍋		春雨	豆腐 ミートボール みそ	白菜 にんじん 長ねぎ えのきだけ 小松菜		
				鶏肉の香味焼き		油 砂糖	鶏肉	混合割り節 しょうゆ		
				【乳】 五目きんぴら		ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ	酒 しょうゆ		
							豚肉 さつま揚げ	酒 しょうゆ みりん		
10	月			ごはん		米			656	25.7
				筑前煮		油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ		
								こんにゃく 大根 さやいんげん		
				さばの幽庵焼き			さば	生姜		
				【乳】 ほうれん草と白菜のおひたし				ゆず果汁 みりん 酒 しょうゆ		
12	水			キャラメル揚げパン	【乳 小麦】	コッペパン キャラメルパウダー		しょうゆ 酒 和風だし	647	25.4
				チリコンカン		油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ひよこ豆	スープストック ケチャップ パプリカ		
				【乳】 ブロッコリーのサラダ				トマトピューレ 塩		
							ブロッコリー キャベツ にんじん	ドレッシング（玉ねぎ）		
13	木	アツ集 フ中 献立		ごはん		米			644	30.4
				豚汁		油 里いも	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ		
				魚のごまがらめ		片栗粉 油 砂糖 ごま	かつお	混合割り節		
				【乳】 小松菜とひじきの炒め物		油	ベーコン ひじき	しょうゆ 塩 こしょう		
							にんじん 小松菜	塩 コンソメ パプリカ トマトピューレ		
14	金			セルフオムライス	チキンライス	米 油	鶏肉	玉ねぎ ビーマン	648	24.1
								塩 コンソメ パプリカ トマトピューレ		
					薄焼き卵 【卵 小麦】		薄焼き卵	こしょう		
					トマトケチャップ			ケチャップ		
				ニョッキのクリームスープ	【乳 小麦】	油 ポテトニョッキ 小麦粉	豚肉 牛乳	コンソメ 塩 こしょう		
17	月			【乳】 チョコプリン		チョコプリン			655	26.5
				ごはん		米				
				マーボー大根		油 ごま油 片栗粉	豚肉	大根 にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ にら		
				【小麦】 ボークしゅうまい			ボークしゅうまい	しょうゆ テンメンジャン 酒		
				【乳】 キャベツとえだ豆のサラダ				トウバンジャン オイスターソース		
18	火	茨城 県 郷土 料理		ごはん		米		ドレッシング（パンパンジー）	673	27.7
				ぬっぺ汁		油 里いも 片栗粉	豆腐 鶏肉	しょうゆ テンメンジャン 酒		
				【乳】 魚の梅香ソースかけ		片栗粉 油 砂糖	あじ	しょうゆ みりん 練り梅 酒		
				ガーリックトースト	【乳 小麦】	食パン オリーブ油 バター	パセリ	ガーリックパウダー 塩		
				さつまいもシチュー	【乳 小麦】	油 さつまいも バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	スープストック 塩 こしょう		
19	水			【乳】 ウインナーときこのソテー		油	ウインナー	コンソメ 塩 こしょう	640	24.7
				豆腐ラーメン	中華めん	中華めん				
					豆腐ラーメン汁	ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐	長ねぎ にんじん 生姜 ほうれん草		
				【小麦】 かぼちゃのサモサ		春巻きの皮 油 小麦粉	ツナ	しょうゆ トウバンジャン		
				【乳】 キャベツとコーンのサラダ				塩 こしょう		
21	金			まめまめカレー	【小麦】	米		ドレッシング（香りごま）	681	30.1
					ごはん	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳 ひよこ豆	カレー粉 ロリエ 酒 トマトピューレ		
					カレールウ 【乳 小麦】		大豆	ソース		
				【卵 乳】 オムレツ			オムレツ			
				【乳】 花野菜サラダ				ブロッコリー カリフラワー にんじん		
25	火			ごはん		米			654	27.8
				かき玉汁	【卵】	片栗粉	豆腐 鶏卵	混合割り節 みりん 塩 しょうゆ		
				揚げぎょうざ	【小麦】		揚げぎょうざ			
				【乳】 磯香あえ			のり	しょうゆ みりん 練り梅 酒		
							小松菜 キャベツ にんじん	混合割り節 みりん しょうゆ		
26	水			ツナコーンピラフ	【乳】	米 油 バター	ツナ	玉ねぎ とうもろこし	652	29.0
				ABCスープ	【小麦】	マカロニ	フランクフルト	酒 塩 コンソメ		
				【乳】 ハンバーグケチャップソース		砂糖 ごま	ハンバーグ	スープストック 塩 こしょう		
								ケチャップ ソース		
27	木			田舎うどん	地粉うどん	地粉うどん	鶏肉 豆腐 みそ	混合割り節 みりん 酒	663	23.8
					田舎うどん汁			しょうゆ ベーキングパウダー		
				【乳】 マーラーカオ	【小麦】	小麦 砂糖 油 小麦粉	豆乳			
28	金			ごはん		米			651	25.1
				とり鍋			鶏肉	にんじん 白菜 長ねぎ こんにゃく		
				【乳】 いわしのかば焼き		油 片栗粉 砂糖	いわし	チキンガラ しょうゆ 塩 みりん		
								酒 しょうゆ 酢 みりん		

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
 - ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
 - ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

田舎うどん

27日 埼玉県郷土料

埼玉県はうどんの生産量が全国トップクラスの2位です。埼玉の小麦づくりに尽力した人物として有名なのが榎田愛三氏です。麦翁（ばくおう）（王）の異名を持ち、当時生産が安定していなかった麦づくりの改良に努めました。明治29年には当時の全国の小麦収穫量を4～5倍に押し上げることに成功し、今では小麦が埼玉の食の中枢を担うようになりました。



マーラーカオ

〈材料〉小学生・中学生・1人分

＊小麦粉	20g
＊ベーキングパウダー	1g
砂糖	9g
しょうゆ	0.8g
サラダ油	4.5g
豆乳	15g
紙カップ	1個

27日

〈作り方〉

1. 砂糖、しょうゆ、油、豆乳を泡立て器で混ぜる。
2. ＊をあわせてふるい、①に入れる。
3. 粉気が無くなるまで、さっくり混ぜる。
4. 紙カップに流し入れ、10～15分程度蒸す。

