

令和8年



## 2月 よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	エネルギーのもと たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
2	月	○	ごはん	あかうおしろしようゆやき わかめのそくせきづけ じゃがいもとなあげのそぼろに アセロラミルク	あかうお(アスカメイ) ぶた肉 なまあげ	牛乳 わかめ	さやいんげん	キャベツ きゅうり たいこん しょうが たまねぎ	米 じゃがいも さとう かたくりこ アセロラミルク	ごま サラダ油	657 28.2 17.0 1.7
3	火	○	ごはん (手まきのり)	手まきの具 (たまご・なっとう・ツナマヨ) きゅうりのおかあえ 手作りつみれ汁 こくとうふくまめ	たまご ツナ かつおぶし いわしとうふ なっとう たいず	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり しょうが こぼう たいこん ながねぎ	米 かたくりこ こくとう マヨネーズ	ごま油	662 28.8 20.9 2.5
4	水	○	きなこあげパン	やさいいりにくだんご ゆではなやさい ポトフ	きなこ とり肉 ぶた肉 ワインナー	牛乳	プロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ キャベツ ながねぎ えだまめ	パン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	628 25.6 25.4 2.2
5	木	○	ごはん	ぶりのてりやき わふうサラダ キャベツのみそ汁 かたぬきチーズ	ぶり 油あげ	牛乳 のり チーズ	こまつな にんじん	えのきだけ キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう おふ	サラダ油	644 26.2 22.7 2.3
6	金	○	むぎごはん	ブルコギ丼のぐ きゅうりとじゃこのナムル かみかみだいす デコボン	牛肉 なまあげ たいず	牛乳 ちりめん	にんじん にら	たまねぎ りんご ながねぎ にんにく きゅうり もやし デコボン	米 麦 さとう かたくりこ	ごま油 ごま	668 28.2 21.6 1.7
9	月	○	ごはん (わかめふりかけ)	なまあげのそぼろあんかけ ぱいせんごまあえ ぶた肉とはくさいのみそ汁	なまあげ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが ながねぎ もやし キャベツ はくさい	米 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま ドレッシング	625 26.5 20.8 2.3
10	火	○	むぎごはん	ポークカレー コーンサラダ きょうざピザ いよかん	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり いよかん	米 麦 じゃがいも こむぎ さとう きょうざのかわ	サラダ油 バター	709 22.4 20.6 2.3
12	木	○	ごはん	しろみざかなフライ なっとうあえ だまこもち汁	しろみざかな(マヒマヒ) なっとう とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	米 だまこもち パンこ	サラダ油 ごま	660 26.6 16.4 1.9
13	金	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい ツナとなばないりのりマヨあえ みそラーメンスープ こめこガトーショコラ	ツナ ぶた肉 やきぶた なると	牛乳 のり わかめ	なばな	キャベツ れんこん たまねぎ もやし コーン ながねぎ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ ガトーショコラ	ごま マヨネーズ サラダ油 ごま油	686 27.7 24.5 2.3
16	月	○	ごはん	あじのあげに ごまあえ とん汁 アーモンド	あじ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん	米 さとう さといも かたくりこ	ごま サラダ油 アーモンド	652 28.8 20.8 2.0
17	火	○	れんこん チャーハン	手作りはるまき じゃここんぶサラダ フルーツあんにん	ワインナー ぶた肉	牛乳 こんぶ ちりめん	にんじん 葉ねぎ にら こまつな	れんこん しょうが たけのこ もやし きゅうり キャベツ もも缶 みかん缶	米 麦 さとう はるまきのかわ はるさめ かたくりこ あんにんどうふ	サラダ油 ごま油 ごま	653 17.9 17.4 2.0
18	水	○	ごはん	さばのしおやき ポンずあえ じゃがいものみそ汁 手作りみかんとオレンジのゼリー	さば かまぼこ かつおぶし 油あげ ゼラチン	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし えのきだけ オレンジジュース みかん缶	米 じゃがいも おふ さとう	サラダ油	633 27.4 17.6 2.2
19	木	○	くろパン (メープルジャム)	オムレツトマトソースかけ イタリアンサラダ こめこクリームシチュー	たまご とり肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも こめこ メープル ジャム	ドレッシング バター なまクリーム	707 25.5 25.1 2.5
20	金	○	ごはん	手作りハンバーグ こまつなのがーリックソテー マカロニいりやさいスープ	牛肉 ぶた肉 だいす ワインナー	牛乳	トマト こまつな にんじん パセリ	たまねぎ にんにく もやし コーン 干しいたけ	米 パンこ さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油	671 28.1 21.4 1.9
24	火	○	やきそば	ししゃもいそべフライ プロッコリーのごまマヨあえ ソーフルげんきヨーグルト	ぶた肉	牛乳 あおり ししゃも ヨーグルト	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ れんこん コーン	ちゅうかそば パンこ	サラダ油 ごま マヨネーズ	650 26.9 28.9 2.5
25	水	○	ごはん	とり肉のマーマレードやき 五目きんぴら おじゃがもち汁 くろごまプリン	とり肉 さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく こぼう たけのこ 干しいたけ れんこん たまねぎ だいこん ながねぎ	米 マーマレード さとう おじゃがもち ごまプリン	ごま油 サラダ油	697 28.6 18.0 2.5
26	木	○	むぎごはん	ハヤシライス えだまめサラダ りんご	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン えだまめ りんご	米 麦 さとう こむぎ	サラダ油 なまクリーム バター ドレッシング	658 22.7 19.9 1.9
27	金	○	むぎごはん	ぶたキムチ きゅうりのちゅううかごまあえ ワンタンスープ	ぶた肉 なると	牛乳	にら にんじん チングンサイ	にんにく はくさい ながねぎ きゅうり 干しいたけ	米 麦 さとう かたくりこ ワンタン	サラダ油 ごま ごま油	633 19.4 23.4 2.0

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための  
食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。

詳しくは養護教諭までお問合せください。



1月分の給食費の口座振替日  
(納付日)は、3月2日です。  
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（小学4年）

月平均

熱量： 650kcal	661
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1~32.5g)	25.9
脂質： 19.5g(範囲14.4~21.7g)	21.2
食塩相当量： 2.0g以下	2.2