

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		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分 - (kcal)	
					たんぱく質	むぎたんぱく質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
											食塩相当量(g)	
2	月	○	ごはん	あかうおしろしょうゆやき わかめのそくせきづけ じゃがいもとなまあげのそぼろに アセロラミルク	あかうお(アスカ)ふた肉 なまあげ	牛乳 わかめ	さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん 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	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 だいず	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	米 かたくりこ こくとう	ごま油 マヨネーズ	662 28.8 20.9 2.5	
4	水	○	きなこあげパン	やさしいりにくだんご ゆではなやさい ポトフ	きなこ とり肉 ふた肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー 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 かみかみだいず デコボン	牛肉 なまあげ だいず	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 ばいせんごまあえ ふた肉とはくさいのみそ汁	なまあげ とり肉 ふた肉	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 ぎょうざピザ いよかん	ふた肉 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 こむぎこ さとう ぎょうざのかわ	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 ふた肉 やきふた 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 ふた肉	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 フルーツあんぱん	ウインナー ふた肉	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 だけのこ 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 あんぱんどうふ	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 ボンずあえ 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 (メーブルジャム)	オムレツトマトソースがけ 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 メーブルジャム	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 こまつなのガーリックソテー マカロニいりやさいスープ	牛肉 ふた肉 だいず ウインナー	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	ししゃもいそベフライ ブロッコリーのごまマヨあえ ソファールげんきヨーグルト	ふた肉	牛乳 あおのり ししゃも ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	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 おじゃかもち汁 くろごまプリン	とり肉 さつまあげ ふた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう だけのこ 干ししいたけ 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 おじゃかもち 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	ふた肉 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 グリーンピース きゅうり コーン えだまめ りんご	米 麦 さとう こむぎこ	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	ふたキムチ きゅうりのちゅうかごまあえ ワンタンスープ	ふた肉 なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい ながねぎ きゅうり 干ししいたけ	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。

お知らせ

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