

令和8年 2月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

献立名					主な材料名			エネルギー (Kcal)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
2	月	しおあじピラフ	やきウィンナーのトマトソースかけ やさいスープ		せいはくまい むぎ なたねあぶら パター じゃがいも	とりにく ギゆうにゆう ウィンナー ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ	622 26.1 266
3	火	いわしの かばやきどん	せつぶんじる かぶのぴりからづけ		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう さといも ごまあぶら	いわし ギゆうにゆう ぶたにく だいす あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ かぶ	649 27.3 326
4	水	レモンシュガー トースト	えびのバジルスパゲティ かいそうサラダ		しょくパン パター さとう スパゲティ オリーブゆ なたねあぶら	ギゆうにゆう ベーコン むきえび わかめ	レモン たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく きゃべつ コーン きゅうり にんじん	599 24.2 299
5	木	ごはん	ホンシャオどうふ じゃこのいりに ナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろこま	ギゆうにゆう ぶたにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ちんげんさい ねしょうが ながねぎ もやし こまつな	628 27.7 602
6	金	しっぽくうどん	のりしおからあげ はくさいのつけもの		うどん なたねあぶら さといも しろこま でんぶん こめこ	ぶたにく あぶらあげ みそ ギゆうにゆう とりにく あおさ きざみこんぶ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな はくさい	647 28.4 352
9	月	カレーライス	てづくりふくじんづけ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター しろこま さとう	ぶたにく ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが だいこん きゅうり れんこん	633 21.6 275
10	火	きなこパン	れんこんいりにくだんごのスープ くだもの		ツイストパン でんぶん なたねあぶら さとう はるさめ	きなこ ギゆうにゆう ぶたにく たまご	ながねぎ ねしょうが れんこん にんじん こまつな たけのこ きくらげ はくさい オレンジ	596 25.8 319
12	木	ふくまめごはん	さわらのあまからあげ わふうわんたんじる		せいはくまい もちこめ なたねあぶら さとう でんぶん こめこ ワンタンのかわ	とりにく だいす ギゆうにゆう さわら ぶたにく	にんじん ごぼうこんにゃく ながねぎ だいこん ほししいたけ	631 27.4 282
13	金	タンメン	だいこんのちゅうかうつけもの こめこのブラウニー		ホットラーメン さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぶん こめこ バター チョコチップ	ぶたにく ギゆうにゆう ココア たまご	きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい きくらげ ながねぎ ねしょうが にんにく だいこん だいこんば	619 23.6 332
16	月	ごはん	ぶたにくとじゃがいものいために ひじきとおかかのふりかけ さわにわん		ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら しろこま なたねあぶら	ギゆうにゆう ぶたにく ひじき はなかつお みそ	にんにく ねしょうが にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく えのきだけ ながねぎ こまつな	587 21.3 320
17	火	こどもパン	やきそば りんごゼリーポンチ		こどもパン さとう むしちゅうかめん なたねあぶら	ギゆうにゆう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ こなかなてん りんごジュース パイナップル りんごかん おとうかん	632 20.8 288
18	水	かんこくふう やきにくごはん	さっぱりきゃべつ あおなとはるさめのスープ		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぶたにく ギゆうにゆう とりにく	にんにく いとこんにゃく にら にんじん きゃべつ きゅうり ねしょうが ちんげんさい きくらげ	619 28.4 302
19	木	スラッピージョー	コーンいりシチュー くだもの		コッペパン パンこ なたねあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぶたにく ギゆうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん コーン オレンジ	612 26.7 350
20	金	きびいり こんぶごはん	とりにくのなんばんづけ みそしる		せいはくまい もちきび むぎ さとう しろこま なたねあぶら でんぶん	ちりめんじゃこ みそ きざみこんぶ とりにく ギゆうにゆう	たまねぎ えのきだけ だいこん こまつな	606 24.1 381
24	火	ごはん	おでん ゆかりふりかけ いそのかあえ		ごはん じゃがいも さとう しろこま	ギゆうにゆう やきちくわ むすびこんぶ あげボール うずらたまご はなかつお きざみのり	だいこん こんにゃく ゆかり ほうれんそう えのきだけ にんじん	606 24.1 323
25	水	ちゅうかおこわ	こめこめんのスープ うどいりこんにゃくのぴりからいため		せいはくまい もちこめ なたねあぶら ごまあぶら こめこめん しろこま さとう	やきぶた ぶたにく ほしえび ギゆうにゆう とりにく かまぼこ	にんじん たけのこ ほししいたけ ねしょうが ちんげんさい もやし いとこんにゃく うど えのきだけ	590 23.8 352
26	木	きょうふう たぬきうどん	みそポテト からしあえ		ふくろいりじごうどん さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ なたねあぶら	あぶらあげ ギゆうにゆう みそ	ほししいたけ ながねぎ ねしょうが こまつな もやし にんじん	675 24.1 379
27	金	ポーク ハヤシライス	フレンチサラダ		ごはん なたねあぶら こむぎこ パター さとう	ぶたにく なまクリーム ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ きゅうり きゃべつ コーン	637 23.5 273
給食回数		《18回》			平均栄養量			622 24.5 335

※都合により献立を変更することがあります。
※今年度行事欠食の調整は例年通り代替提供とさせていただきます。