

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) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
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)		
2	月	しおあじピラフ	やきワイ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 バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ワインナー ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく きゅべつ	622 26.1 266
3	火	いわしのかばやきどん	せつぶんじる かぶのびりからづけ		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 ぎゅうにゅう 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 バター さとう スパゲティ オリーブゆ なたねあぶら	ぎゅうにゅう 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 きゅべつ 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 しろごま	ぎゅうにゅう 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 しろごま でんぶん こめこ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう 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 しろごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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 もちごめ 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 ぎゅうにゅう 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ふうつけもの 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 ぎゅうにゅう ココア たまご	きゅべつ 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 しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう 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 えのきたけ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゅべつ もやし にんじん たまねぎ こなかんてん りんごジュース パイナップル りんごかん おうとうかん	632 20.8 288
18	水	かんこくふう やきにくごはん	さっぱりきゅべつ 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 ぎゅうにゅう とりにく	にんにく いとこにやく にら にんじん きゅべつ 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 ぎゅうにゅう 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 しろごま 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 ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ 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 しろごま	ぎゅうにゅう 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 えのきたけ 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 うどいりこんにやくのびりからいため		せいはくまい もちごめ なたねあぶら ごまあぶら こめこめん しろごま さとう	やきぶた ぶたにく ほしえび ぎゅうにゅう 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 いとこにやく うど えのきたけ	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		ふくろいりじごなうどん 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 ぎゅうにゅう 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 バター さとう	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	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 きゅべつ 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。