



令和8年2月 給食予定献立表

日	こんだてめい	ざいりようめい			えいようか			
		き	あか	みどり	I和糖* (kcal)	えんがん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
2 (月)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトソースに はなやさいサラダ	パン オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマトみずに キャベツ ホールコーン カリフラワー ブロッコリー	581	2.4	26.6	21.5
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき とんじる ふくまめ	こめ むぎ こむぎこ でんがん あぶら さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ いりだいず	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	643	1.5	26.7	21.3
4 (水)	きりぼしビビンパ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	こめ はつがげんまい さとう ごま ごまあぶら ビーフン	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	きりぼしだいこん たまねぎ たけのこ にんじん こまつな にんにく キムチ もやし きくらげ チンゲンサイ ながねぎ	578	2.4	21.2	17.5
5 (木)	ソフトめんわかめうどん ぎゅうにゅう きなことりんごのマフィン	ソフトめん ホットケーキミックス さとう パター はちみつ	とりにく かまぼこ あぶらあげ うずらたまご わかめ ぎゅうにゅう きなこ とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ ほししいたけ りんご	691	2.4	27.1	18.5
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふと こんさいのあまから せんべいじる	こめ むぎ でんがん あぶら じゃがいも さとう ごま こんにゃく せんべい ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ	れんこん ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ はくさい ながねぎ こまつな	606	1.3	19.0	19.2
9 (月)	ロールパン ぎゅうにゅう ツナポテトのチーズやき やさいばたけのスープ	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム チーズ ベーコン ぶたにく	たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトみずに	610	2.8	23.4	25.7
10 (火)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ ゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん グリーンピース ふくじんづけ みかん もも パイン	688	1.9	20.5	19.6
12 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう たちうおのオニオンガーリック あつあげのみそしる	こめ むぎ でんがん こむぎこ あぶら さんおんとう こんにゃく じゃがいも	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん ながねぎ	678	2.3	26.0	26.9
13 (金)	くろパン ぎゅうにゅう こうやどうふのグラタン コンソメジュリエンヌ	パン さとう パター こむぎこ マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン	610	2.7	26.4	21.9
16 (月)	そばろごはん ぎゅうにゅう ぶりのねぎみそやき ゆばけんちんじる	こめ もちこめ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく さといも	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう ぶり みそ あぶらあげ ゆば	しょうが にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	597	1.9	27.9	21.0
17 (火)	ごはん はっこうにゅう からあげ とうふしらたまじる	こめ むぎ でんがん こむぎこ あぶら しらたまこ	はっこうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう	610	1.4	23.7	16.6

		エネるん		うしあかまる		みどりん		茅ヶ崎市立今宿小学校			
日	こんだてめい	 き	 あか	 みどり	えいようか						
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	I和糖* (kcal)	えんがん (g)	たんぱく くしつ (g)	ししつ (g)			
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう ぶたにくとはくさいの ぐだくさんじる	 こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう だいずミート みそ あつあげ	ながねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな ごぼう はくさい	610	1.4	28.1	21.9			
19 (木)	サンマーメン ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップあんかけ くだもの (みかん)	 ホットラーメン でんがん さとう	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう だいずミート ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ にら きくらげ みかん	659	2.4	30.1	17.8			
20 (金)	チリビーンズドッグ ぎゅうにゅう かぶのシチュー	 パン じゃがいも バター こむぎこ	ウインナー ぶたにく だいずミート レンズまめ いんげんまめ チーズ ぎゅ うにゅう とりにく ベーコ ン とうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ かぶ かぶは しめじ	604	2.3	24.6	25.0			
24 (火)	いりこなめし ぎゅうにゅう にくみそおでん わかめのちゅうかにびたし	 こめ むぎ さとう さといも こんにゃく ごまあぶら	いりこなめしのもと ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ さつまあげ がんもどき はんぺん こんぶ うずらたまご わかめ	にんじん だいこん はくさい もやし こまつな	575	2.8	21.6	15.1			
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かじきとだいずのみそがらめ とうにゅうなべ	 こめ むぎ こむぎこ でんがん あぶら さと う ごま ごまあぶら しらたき	ぎゅうにゅう めかじき だいず みそ とりにく ほたて ちくわ やきどうふ とうにゅう	しょうが にんにく にんじん しいたけ えのきたけ しめじ はくさい ながねぎ ほうれんそう	673	1.9	30.0	21.7			
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ わかめとたまごのスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんがん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン とりにく わかめ たまご	にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ にら あかピーマン ほししいたけ ながねぎ	697	1.9	18.6	32.8			
27 (金)	きなこあげパン ぎゅうにゅう てづくりにくだんごいりポトフ くだもの (いよかん)	 パン あぶら さとう でんがん じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン パセリ いよかん	619	2.1	22.6	25.1			

※記載している栄養価は中学年（３・４年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ８０％、高学年は
おおよそ１２０％の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。
※あおなは、小松菜またはほうれんそうを使用します。

節分にちなんで、豆類や大豆の加工品
を取り入れた日に を
つけています。
日本人が昔から食べてきた大豆は、骨
粗しょう症や生活習慣病の予防に効果
があるといわれています。豆は、そのま
ま料理に使える水煮や蒸し煮の缶詰や
レトルト食品も多くあります。
摂取量を増やせるとよいですね。

だいず
大豆から
できる食品

おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ