



令和 6年 2月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	パン ギョウにゅう ★さばかんとだいにこのカレーいため コールスローサラダ ポークシチュー	パン さとう ごまあぶら じゃがいも こめこ あぶら	ぎょうにゅう さば ぶたにく	だいにこのねぎ キャベツ みずな にんじん コーン たまねぎ トマト マッシュルーム えだまめ	675 23.6
2	金	行事食【節分】 てまきずし(すしめし) ぶたにくのしぐれに ◆たくあんキャベツのツナマヨあえ てまきのり むさしじる ◆せつぶんまめ ギョウにゅう	ごはん さとう あぶら マヨネーズ そうめんバチ さといも	ぎょうにゅう のり ぶたにく ツナ かまぼこ あぶらあげ みそ だいず	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たくあん キャベツ きゅうり だいにこのこんにゃく なましいたけ ねぎ	670 25.5
5	月	ごはん ギョウにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) ◆れんこんのこうみいため はくさいのみそじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎょうにゅう ちくわ ぎょうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん こまつな しろねぎ にんにく しょうが はくさい もやし にんじん なましいたけ ねぎ	640 23.4
6	火	ごはん ギョウにゅう ◆くきわかめのチンジャオロースー ◆キャベツときりぼしだいにこのちゅうかあえ たんたんビーフン	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら ビーフン	ぎょうにゅう くきわかめ ぎょうにく やきぶた ぶたにく あかみそ しろみそ	たまねぎ あおピーマン にんにく あかパプリカ しょうが キャベツ きりぼしだいにこのにんじん コーン はくさい もやし たけのこ には	655 22.9
7	水	ごはん ギョウにゅう さけのみそマヨやき はくさいのにびたし のっぺいじる デコボン	ごはん マヨネーズ さといも でんぱん	ぎょうにゅう さけ みそ ツナ あぶらあげ とりにく かまぼこ	はくさい みずな だいにこの にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ デコボン	652 29.6
8	木	パン ギョウにゅう メーブルジャム チキンナゲット(2こ) ★ひじきサラダ しおこうじポトフ	パン マヨネーズ パンこ でんぱん こむぎこ あぶら じゃがいも メーブルジャム	ぎょうにゅう とりにく ひじき チキンハム ウインナー	キャベツ にんじん かぶ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	682 26.2
9	金	まめとふゆやさいのカレーライス ギョウにゅう とうふよせのあんかけ ◆いとこんサラダ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら でんぱん ごまあぶら こめこ	ぎょうにゅう ギョウにく とうにゅう ツナ くきわかめ きんときまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん カリフラワー かぶ えだまめ にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ いとこんにゃく きゅうり	705 23.2
13	火	ごはん ギョウにゅう ハンバーグあまずあんかけ ◆れんこんサラダ はるさめスープ	ごはん さとう でんぱん はるさめ あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく とうふ	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん コーン たけのこ ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	699 25.6
14	水	行事食【バレンタイン】 ごはん ギョウにゅう ハートのコロケ キャベツとハムのソテー ピーツのとうにゅうクリームスープ チョコプリン	ごはん あぶら こめこ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぱん チョコプリン	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム とうにゅう ベーコン	キャベツ もやし コーン ピーツ たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム	684 20.3
15	木	パン ギョウにゅう ハムステーキ りんごソース ◆ごぼうサラダ たまごとにんにくのスープ	パン さとう マヨネーズ ごま じゃがいも オリーブあぶら	ぎょうにゅう ハム ひじき ツナ たまご ベーコン	りんご しろねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン ごぼう たまねぎ なましいたけ にんじん ほうれんそう	679 27.4
16	金	ごはん ギョウにゅう とりにくののりしおからあげ ほうれんそうのおひたし かすじる	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん あぶら ごま さけかす さといも	ぎょうにゅう とりにく あおのり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ しろみそ ちくわ	にんにく ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいにこのねぎ ごぼう こんにゃく なましいたけ	690 27.2
19	月	食育の日献立 ごはん ギョウにゅう さわらのたつたあげ なのはなのツナごまあえ だいにこのみそじる	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう さといも	ぎょうにゅう さわら ツナ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが なのはな ほうれんそう もやし だいにこのこまつな ねぎ なましいたけ にんじん	639 25.9
20	火	わかめごはん(すくなめ) ギョウにゅう なっとうのかきあげ はくさいのあまずあえ ちゃんこうどん	ごはん さつまいも こめこ でんぱん あぶら さとう うどん	ぎょうにゅう わかめ ちくわ なっとう チキンハム かまぼこ あぶらあげ とりにく	たまねぎ ごぼう はくさい にんじん ゆず だいにこのみずな ほししいたけ ねぎ	644 21.8
21	水	ごはん ギョウにゅう ポテトのカップやき マカロニのケチャップソテー かぶのスープ (ラッキーにんじん)	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ マカロニ	ぎょうにゅう ポークハム ポークウインナー とりにく	たまねぎ コーン パセリ あおピーマン かぶ キャベツ えのきたけ さやいんげん にんじん ねぎ	668 21.2
22	木	パン ギョウにゅう ◆とりにくのオーロラソース ブロッコリーのレモンサラダ はくさいのスープに	パン でんぱん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく チキンハム ウインナー	しょうが トマト にんにく ブロッコリー コーン レモン はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ	691 33.3
26	月	ごはん ギョウにゅう やさいふりかけ ◆わかさぎのからあげ じゃがいものしおこうじいため とりつくねのみそじる	ごはん でんぱん あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう わかさぎ ぶたにく とりにく	にんにく にんじん こんにゃく えだまめ しょうが だいにこの はくさい ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ あおな かぼちゃ	651 24.9
27	火	ごはん ギョウにゅう あつあげのカレーいため おからサラダ チキンビーンズ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎょうにゅう あつあげ ぶたにく おから チキンハム だいず とりにく	こまつな にんにく キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん パセリ トマト	686 24.7
28	水	ごはん ギョウにゅう さばのヤンニョムかけ ◆きりぼしだいにこのいためナムル キムチスープ	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎょうにゅう さば わかめ ぶたにく とりにく	しろねぎ ゆず にんにく しょうが きりぼしだいにこのにんじん はくさいキムチ たまねぎ ねぎ えのきたけ	658 24.9
29	木	パン ギョウにゅう とりにくのコーンフ레이크やき だいにこのツナのサラダ レタススープ	パン マヨネーズ あぶら コーンフ레이크 じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく ツナ ベーコン	だいにこのほうれんそう にんじん レタス たまねぎ さやいんげん	671 27.7