



# 2月こんだてひょう



谷口台小学校  
令和8年2月発行

日 曜日	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
	主食	飲み物	おかず	血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える	
2月	むぎごはん		みそだれイワシハンバーグ ゆばのすましじる いりまめ <b>節分豆まめ給食</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とうにゅう みそ とうたまご ぶた かまぼこ いりだいす	こめ むぎ あぶら パンこ さとう でんぶん	たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん だいこん こまつな	674 kcal 31.4 g 22.1 g 2.3 g
3火	サンマーメン		いとよりのからあげ とうにゅうあずきパン あんにとろふ	ぶたにく ぎゅうにゅう いとよ とうにゅう あんにんかんてん	ちゅうかめん こむぎこ あぶら ホットケーキのこな あずき でんぶん	ピーマン にんじん キャベツ もやし しいたけ みかんがじゅう しょうが パインかん ももかん りんごかん にんにく	605 kcal 25.1 g 19.3 g 2.4 g
4水	いたくごはん		ビーンズカレーライス はくさいのソテー ぼんかん	ぎゅうにゅう とり いんげんまめ きんときまめ とうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい グリーンピース チンゲンサイ しょうが ブルーンピュレ エリンギ にんにく ぼんかん	661 kcal 20.2 g 20.1 g 2.1 g
5木	ゆかりごはん		にくじゃが はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こま	ゆかり にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース はくさい こまつな	630 kcal 20.8 g 16.1 g 1.4 g
6金	むぎごはん		マーボーだいたすどんのぐ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう だいす とり とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	きくらげ ながねぎ にく こまつな しいたけ たけのこ にら	605 kcal 27.7 g 19.0 g 1.9 g
9月	コッペパン		ポテトドッグ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメスープ <b>6-3 提案こんだて</b>	ぎゅうにゅう とり うずらたまご	コッペパン じゃがいも あぶら ホットケーキのこな	ほうれんそう パセリ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	650 kcal 22.6 g 24.6 g 2.4 g
10火	いたくごはん		てんどんいかとこんさいのかきあげ にんじんじゃこサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いか みそ ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら さとう しらたき	ごぼう にんじん みつば だいこん こまつな ながねぎ	639 kcal 21.8 g 20.0 g 2.7 g
12木	さつまいもいりごはん		ぶりのしおやき ぶたじる いよかん <b>6-4 提案こんだて</b>	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	むぎ さつまいも こま じゃがいも こめ こんにゃく あぶら	しょうが ごぼう だいこん にんじん ながねぎ いよかん	693 kcal 30.4 g 22.9 g 2.6 g
13金	スパゲティミートソース		キャベツのソテー こめこチョコケーキ <b>5-3 提案ケーキ</b>	とり だいす ぎゅうにゅう とうにゅう たまご	スパゲティ あぶら こめこ さとう チョコレートチップ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく パセリ セロリー マッシュルーム キャベツ エリンギ とうもろこし	635 kcal 23.0 g 22.5 g 2.3 g
16月	コッペパン		ふゆやさいのクリームシチュー もやしのソテー れいとうパイン <b>6-2 提案こんだて</b>	ぎゅうにゅう とり チーズ とうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ もやし パインアップル	603 kcal 23.5 g 22.0 g 2.6 g
17火	いたくごはん		あかうおのにつけ なめこのみそしる てづくりおからふりかけ	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ みそ ひじき ちりめんじゃこ おから ぎざみのり かつおぶし	ごはん さとう じゃがいも こま	しょうが たまねぎ にんじん なめこ こまつな	600 kcal 24.3 g 12.7 g 2.9 g
18水	いりまめごはん		ししゃものカレーあげ のっぺいじる はっさく	だいす ぎゅうにゅう ししゃも とり ちくわ とうふ あぶらあげ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにゃく	だいこん にんじん こまつな ながねぎ はっさく	610 kcal 24.7 g 20.2 g 2.5 g
19木	くろパン		たらとチーズのはるまき かぶとベーコンのスープ アーモンド	ぎゅうにゅう たら チーズ ベーコン	くろパン はるまきのかわ こむぎこ あぶら アーモンド	しょうが かぶ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	616 kcal 24.5 g 25.2 g 2.7 g
20金	むぎごはん		ふゆやさいのカレーライス こまつなともやしのソテー	ぎゅうにゅう とり とうにゅう	こめ むぎ さといも あぶら こむぎこ	にんじん れんこん しめじ たまねぎ しょうが もやし にんにく グリンピース こまつな とうもろこし	610 kcal 19.9 g 18.5 g 2.0 g
24火	いたくごはん		さばのゆずみそやき キャベツのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし うずらたまご とうふ	ごはん さとう	しょうが ゆずがじゅう キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ	647 kcal 27.1 g 25.7 g 2.5 g
25水	コッペパン		チリコンカーン マカロニスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ハム	コッペパン あぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも	たまねぎ パセリ りんごがじゅう にんじん マッシュルーム とうもろこし りんごかん パインかん ももかん にんにく	620 kcal 26.3 g 17.3 g 2.4 g
26木	にんじんチャーハン		ホキのアーモンドあえ わかめスープ	ハム ぎゅうにゅう ホキ とり わかめ とうふ	こめ あぶら でんぶん アーモンド さとう	にんじん こまつな ながねぎ しょうが ピーマン たけのこ しいたけ	604 kcal 30.8 g 20.2 g 2.9 g
27金	ソフトフランスパン		こおりとうふのツナマヨやき はくさいとぶたにくのスープ デコボン	ぎゅうにゅう こおりとうふ とうにゅう チーズ ぶたにく まぐろ	ソフトフランスパン あぶら マヨネーズ	たまねぎ とうもろこし にんじん はくさい パセリ こまつな しいたけ デコボン	614 kcal 27.2 g 26.5 g 2.7 g

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※栄養価は中学年量です。

2月平均

629 kcal  
25.1 g  
20.8 g  
2.4 g

