
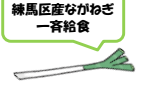












令和8年

## 2月 予定献立表

北町小学校

実施日 日 曜	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄 養 量			
		体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	ピザトースト ギョウにゅう ふゆやさいのこめごしチュー コーンサラダ	むえんパン あぶら じゃがいも こめご さとう	ベーコン チーズ ギョウにゅう とりこ いんげんまめ クリーム みそ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン セロリ かつ ほうさい かぶ (は) キャベツ こまつな コーン	601	15.2	44.2	2.2
3 火	きつねごはん ギョウにゅう いわしつみれじる げんきまめ 	こめ さとう かたくりこ さといも くらざとう あぶら	あぶらあげ ギョウにゅう いわし とりひきにく みそ だいず かたくちいわし	にんじん しょうが だいこん ねぎ こまつな	635	15.4	39.8	1.6
4 水	ごはん ギョウにゅう ユーリンチー  たまごとチンゲンサイのスー プ ちゅうかずあえ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ギョウにゅう とりこ たまご	しょうが ねぎ (いっせいきゅうしよく) にんにく たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ きゅうり もやし にんじん	649	14.7	35.6	2.5
5 木	ルーローハン ギョウにゅう ビーフスー くだもの(いちご) 	こめ あぶら さとう かたくりこ ビーフ ごまあぶら	ぶたにく ギョウにゅう とりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ こまつな いちご	569	15.0	26.6	1.8
6 金	ごはん ギョウにゅう めかじきのしぐれに おこじる  かぶのかおりつけ	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく さとう さといも	ギョウにゅう かじき あつあげ あずき みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな かぶ かぶ (は)	566	16.5	27.0	2.2
9 月	かんさいふうわかめうどん ギョウにゅう キャラメルポテト くだもの(デコボン) 	うどん あぶら さとう さつまいも みずあめ バター	ぶたにく ささかまぼこ わかめ ギョウにゅう	にんじん ほししいたけ ほうさい ねぎ こまつな デコボン	584	13.3	25.7	2.2
10 火	ねりまたくあんごはん さけのこうみでりやき あすかじる  いそかあえ	こめ ごまあぶら しろうご あぶら さとう かたくりこ こんにゃく さといも	ギョウにゅう さけ ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう のり	ねりまたくあん しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ コーン	559	20.7	26.7	2.0
12 木	チリビーンズライス ギョウにゅう コンソメスー プ おからのガトーショコラ 	こめ あぶら さとう こむぎこ はちみつ ふんとう	ぶたひきにく だいず ギョウにゅう とりこ おから	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ えのきたけ キャベツ セロリ こまつな オレンジジュース	678	14.1	28.3	2.3
13 金	ごはん ギョウにゅう さばのふんかぼし さつまじる ブロッコリーのおかかあえ	こめ さつまいも	ギョウにゅう さば とりこ みそ けずりぶし	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ	608	16.9	36.6	2.4
16 月	ナン ギョウにゅう インドふうカレー じゃがいものサラダ  くだもの (ネーブルオレンジ)	ナン あぶら じゃがいも さとう	ギョウにゅう とりこ だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり コーン ネーブルオレンジ	575	18.1	32.1	2.5
17 火	ゆかりごはん ギョウにゅう たまごやき くずひきじる  ほうれんそうのごまあえ	こめ あぶら さとう こんにゃく さといも でんぶん しろうすりごま	ギョウにゅう たまご とりひきにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ	599	17.0	30.8	2.3
18 水	ホイコーローどん ギョウにゅう ちゅうかスー プ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ ギョウにゅう とりこ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン あかピーマン ほうさい きくらげ チンゲンサイ	555	16.6	22.9	2.3
19 木	わかめごはん ギョウにゅう ししゃものびりからやき  きりたんぼじる ゆずドレサラダ	こめ さとう こんにゃく きりたんぼ あぶら	わかめごはんのもと ギョウにゅう ししゃも とりこ あぶらあげ ひじき まぐろかん	しょうが にんにく だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ ゆず	622	15.8	27.5	2.6
20 金	ごはん ギョウにゅう のりのつくだに じゃがいもとやさいのにも の きゃべつのはさきあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ギョウにゅう のり とりこ だいず かつおぶし	にんじん たけのこ れんこん さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ	554	15.2	21.3	2.1
24 火	ごはん ギョウにゅう カレーのたつたあげ むらくもじる やさいのやくみあえ	こめ かたくりこ こめご あぶら ごまあぶら さとう	ギョウにゅう かわい とうふ たまご	しょうが たまねぎ ほうれんそう ねぎ こまつな にんじん もやし にんにく	573	20.1	26.2	2.2
25 水	チキンのガーリックトマトパスタ ギョウにゅう かいそうサラダ  くだもの(せとか)	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	とりもも レンズまめ ギョウにゅう かんてん わかめ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン きゅうり コーン せとか	593	16.8	27.6	2.0
26 木	かつおめし ギョウにゅう じゃがいもとさに もやしとニラのごまふうみ 	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら しろうごま	かつお ギョウにゅう ぶたにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし には ほうさい	558	18.1	21.5	2.1
27 金	ごはん ギョウにゅう エビチリどうふ ほうさいのスー プ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ギョウにゅう えび とうふ とりこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん しめじ ほうさい チンゲンサイ	556	17.3	24.1	2.4

※ 食材料購入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。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	591	16.4	29.3	2.2	332	88	2.2	214	0.24	0.38	18	5.7