

令和8年

2月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	ピザトースト 牛乳 ポトフ いか入りフレンチサラダ 果物（ネーブル）	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ レンズまめ いか	むえんパン こめあぶら バター じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ こまつな マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん かぶ かぶ（は） きゅうり キャベツ レモン ネーブル	668	17.0	40.3	2.5
3	火	節分ご飯 牛乳 いわしのしょうがに じゃがいもとぶたにくのきんぴら 米粉すいとん	だいず ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく こめこ かたくりこ	しょうが ピーマン にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	639	16.0	22.5	2.5
4	水	バター香るとうもろこしご飯 牛乳 鶏肉のアップルソース焼き しらす入りコールスローサラダ じゃがいもとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし レンズまめ	こめ おおむぎ バター さとう こめあぶら じゃがいも	コーン りんご キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく こまつな	642	15.2	29.6	2.4
5	木	ご飯 ぎゅうにゅう 焼きししゃものねぎかつおだれ 切り干し大根とピーマンのいためもの そうめん汁	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく さつまあげ とりにく かまぼこ そうめん汁	こめ さとう こめあぶら そうめん	しょうが ねぎ ピーマン きりぼしだいこん きくらげ たまねぎ こまつな	618	16.0	21.7	2.8
6	金	麦ご飯 牛乳 ポテトコロッケ キャベツの辛子和え 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうふ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも マッシュポテト こめあぶら マヨネーズ バター こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ（じば） こまつな にんじん しょうが なめこ しめじ ねぎ	700	13.3	27.3	2.6
9	月	ポークカレーライス 牛乳 手作り福神漬け フルーツ寒天ポンチ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう かんでん	こめ こめあぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん りんご きゅうり だいこん ももかん みかんかん レモン ぶどうジュース	719	11.5	26.4	2.2
10	火	ご飯 牛乳 長崎オランダ揚げ キャベツのごま和え さつまいもの味噌汁（一斉給食ネギ）	ぎゅうにゅう たら ひじき チーズ わかめ みそ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら しろごま(ねり) しろごま さつまいも	にんじん ごぼう れんこん コーン しょうが キャベツ（じば） こまつな もやし ねぎ	645	15.9	25.8	1.8
12	木	麦ご飯 牛乳 さばの黄金焼き 高野豆腐入りおひたし 宮城県特産油麩の味噌汁	ぎゅうにゅう さば こうやどうふ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ マヨネーズ さとう しろごま こめあぶら こんにゃく あぶらふ	しょうが こまつな はくさい ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	642	15.5	39.4	1.7
13	金	小松菜あんかけ焼きそば 牛乳 切干大根の炒めナムル 牛乳かん いちごソースがけ	ぶたにく あさり うずらたまご ぎゅうにゅう かんでん なまクリーム コンデンスミルク	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい こまつな きりぼしだいこん キャベツ（じば） きゅうり レモン いちご	651	16.1	36.1	2.4
16	月	練馬干しぬか漬け沢庵チャーハン ぎゅうにゅう ツナにら玉 レタススープ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん たまご とりにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	ねぎ ほししいたけ にんじん ピーマン ねりまたくあん たけのこ にら にんにく きくらげ レタス	672	16.6	40.2	2.9
17	火	三宅島産フルーツレモントースト 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー ブロッコリーのバジルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ あさり	しょくパン はちみつ バター こめあぶら じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	レモン にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ ブロッコリー（じば） キャベツ（じば） にんじん	609	15.7	42.0	2.0
18	水	麦ご飯 牛乳 海鮮チゲ じゃがバター くだもの(伊予かん1/6)	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ（じば） ねぎ にら キムチ(酢不使用) いよかん	644	16.8	28.1	1.9
19	木	小松菜ピラフ 牛乳 オムレツ マカロニ入りミネストローネ	ベーコン ぎゅうにゅう とりひきにく なまクリーム たまご ぶたにく	こめ こめあぶら バター さとう ざらめ マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく なす トマトかん	630	14.7	34.0	2.8
20	金	ゆかりご飯 牛乳 仙台海じゃが ツナ入り大根ごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかん	こめ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう あぶらふ しろごま(ねり) しろごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	644	13.7	29.6	2.7
24	火	ご飯 牛乳 魚の唐揚げネギソースかけ わふうサラダ あさり入りすまし汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ かつおぶし とりにく あさり	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ（じば） もやし にんじん コーン たまねぎ だいこん こまつな	635	15.6	31.2	2.2
25	水	ご飯 牛乳 豚肉の柳川風 練馬大根のべったら漬け ちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく たら さつまあげ	こめ こめあぶら こんにゃく さとう	ごぼう たまねぎ みつば だいこん にんじん はくさい まいたけ ねぎ こまつな	620	17.5	29.9	2.3
26	木	中華丼 牛乳 ちゅうかスープ タピオカ入りフルーツ入りヨーグルト	ぶたにく えび いか あさり うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら タピオカ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ ねぎ ザーサイ にら パインアップルかん ももかん レモン	670	16.1	27.1	3.4
27	金	きつねうどん 牛乳 みそポテト やさいのごまあえ	ぶたにく かまぼこ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	さとう じゃがいも こむぎこ あぶら こめあぶら しろすりごま しろごま(ねり)	ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく キャベツ（じば） こまつな うど	674	14.8	35.5	2.9
※ 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	651	15.4	31.5	2.4	335	87	2.9	196	0.26	0.45	17	6.4
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上