



令和8年

2がつ よていこんだてひょう



日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
	主食	牛乳	おかず・デザート	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	
2月	こぎつねごはん		くろはんぺんのフライ やさいのごますあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ くろはんぺん とうふ ぶたにく だいす	こめ さとう こむぎこ パンこ こんにゃく ごま あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり かぶ 赤ピーマン はくさい ごぼう だいこん ねぎ	661 kcal 27.7 g
3火	いわしのかばやきどん		おにかまほこいりすましる スタミナサラダ	ぎゅうにゅう いわし かまほこ ゆば ぶたにく	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	しょうが にんじん えのきだけ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり にんにく	625 kcal 27.4 g
4水	シーフードカレー		とうこうじたくあんのふくじんづけ ナツツドレッシングサラダ ほんかん	ぎゅうにゅう えび ほたて いか まぐろ チーズ なまクリーム きざみこんぶ	こめ あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ さとう はちみつ アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン 東光寺たくあん キャベツ きゅうり ほんかん	654 kcal 26.4 g
5木	パンプキンパン		うずらたまごのクリームに ピーンズサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご チーズ なまクリーム ひよこまめ	パン あぶら バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり たまねぎ コーン りんご	683 kcal 24.9 g
6金	ほうとうふうにこみうどん		いとかんてんのさっぱりあえ マーラーカオ いちご	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ なまあげ みそ いとかんてん ロースハム たまご	うどん あぶら さとう ごま こむぎこ	ごぼう にんじん かぼちゃ だいこん ぶなしめじ しいたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり いちご	608 kcal 22.9 g
9月	あふたまどん		くきわかめときゅうりのサラダ きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご くきわかめ きんときまめ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな きゅうり コーン	619 kcal 26.1 g
10火	こまつさんの ミートソースパゲッティ		フレンチサラダ わかつさんのレモンドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	スパゲッティ あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	688 kcal 23.6 g
12木	むぎごはん		ナツツぶりかけ ひじきとれんこんのしやき わふうサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき きざみこんぶ みそ あぶらあげ わかめ だいす	こめ おおむぎ アーモンド ごま さとう パンこ かたくりこ あぶら じゃがいも	れんこん ねぎ 葉ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん えのきだけ	617 kcal 26.6 g
13金	キャロットライスの ホワイトソースがけ	ジオ レン スシ	サワーキャベツ クラシックショコラ	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	こめ バター あぶら こむぎこ さとう チョコチップ	みかん にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	694 kcal 18.3 g
17火	キムチチャーハン		ジャンボぎょうざ わかめスープ せとか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ あぶら さとう はるさめ ぎょうざのかわ かたくりこ ごま こむぎこ	にんにく にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ しょうが キャベツ にら コーン せとか	616 kcal 22.2 g
18水	チーズパン		ポークピーンズ ツナボテトオムレツ フルーツのヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ なまクリーム まぐろ たまご ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな もも パイナップル みかん	693 kcal 29.0 g
19木	もずくどん		あつあげのごまだれ じゃこいりキャベツサラダ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう	たまねぎ にんじん ビーマン コーン しょうが キャベツ きゅうり コーン	618 kcal 25.3 g
20金	ちゃめし		とりみそおでん ししゃものからあげ いちご	ぎゅうにゅう こんぶ なまあげ あげボール うずらたまご とりにく みそ ししゃも	こめ ごま じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	だいこん にんじん しょうが いちご	674 kcal 31.4 g
24火	こざかなピラフ		タンドリーチキン パリパリサラダ シュガーアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ みずな	669 kcal 27.5 g
25水	あんかけやきそば		ばいにくあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	にんにく しょうが たけのこ キャベツ にんじん もやし うめ チンゲンサイ たまねぎ こまつな	591 kcal 24.8 g
26木	むぎごはん		さばのからみやき ひじきとちくわのあまからいため にくだんごチゲスープ	ぎゅうにゅう さば ちくわ ひじき とりにく たまご とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら パンこ かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい だいこん にら もやし ぶなしめじ	589 kcal 31.2 g
27金	ごはん		さかなのやさいあんかけ のりすあえ だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう きんメタイ のり なまあげ わかめ だいす みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ もやし さやえんどう ねぎ ほうれんそう だいこん えのきだけ	591 kcal 27.3 g

※ 献立は都合により変更することもあります。

※ ランチョンマットは毎日新しいものを必ず持たせてください。

※ 給食は児童全員が順番で当番になります。給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して、配膳します。お子さんが給食当番に選ばれた場合は、必ず白衣一式を持ち帰りますので、洗濯して翌月曜日に学校へ持たせてください。よろしくお願ひいたします。