



2月の給食献立表

渋谷区立上原小学校(令和8年2月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	月	チャーハン 豚肉の甘酢あん 春雨スープ 華風あえ ゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	米 春雨 ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ ビーマン しいたけ もやし 小松菜 きゅうり 大根	674 29.2
3	火	手巻きずし(すし・のり) いわし入りソーセージ すましじる たくあん 牛乳	鶏肉 大豆 のり 豚肉 いわし たら 生揚げ 牛乳	米 パン粉	人参 しいたけ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ	654 29.6
4	水	ごはん 和風メンチカツ 油揚げの赤だしみそしる さつまいものレモン煮 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 わかめ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 さつまいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しそ ねぎ 小松菜 レモン	681 27.3
5	木	世界の料理 パン ペリメニ(ぎょうざ) ポルシチ (ロシア) ピクルス風サラダ 牛乳	豚肉 牛肉 大豆 牛乳	パン ぎょうざの皮 小麦粉 クリーム じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ブロッコリー 小松菜 かぶ きゅうり	746 21.1
6	金	ごはん 魚のもろみみそ焼き かみなりじる ゆかりづけ 果物 牛乳	魚 豆腐 油揚げ 牛乳	米	人参 大根 玉ねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり ゆかり 果物	576 30.8
9	月	ごはん 鶏の薬味だれ 豚汁 塩昆布キャベツ 牛乳	鶏肉 豚肉 昆布 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	743 30.2
10	火	パン 豆腐のナゲット 鶏のカレースープ リヨネーズポテト 牛乳	豆腐 鶏肉 ベーコン 牛乳	パン パン粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 バセリ	590 25.2
11	水	建国記念の日				
12	木	北海道の ごはん 豚のみりん焼き 三平じる 郷土料理 こまつなとコーンのおひたし 果物 牛乳	豚肉 鮭 牛乳	米 じゃがいも	わけぎ 大根 人参 ねぎ 小松菜 もやし コーン 果物	616 26.9
13	金	図書コラボ (やまもりラーメン・ラーメンちゃん) 給食 ラーメン 煮たまご ナムル ナタデココポンチ 牛乳	豚肉 なたと 卵 牛乳	中華麺	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう メンマ みかん缶 ナタデココ缶	727 27.7
16	月	パン 洋風ハンバーグ チーズ コンソメスープ 青菜のソテー 牛乳	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウインナー チーズ 牛乳	パン パン粉	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 小松菜 もやし	619 28.9
17	火	わかめごはん 大豆のかき揚げ ふろふき大根 鶏ひき肉のごじるしょうゆ仕立て 牛乳	わかめ ひじき 大豆 のり 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 さつまいも こんにゃく	人参 大根	692 31.5
18	水	トマトライス からあげ ジュリエンスープ 野菜とベーコンのソテー 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	トマトジュース 玉ねぎ 人参 黄ピーマン グリーンピース キャベツ コーン セロリー 小松菜	681 25.3
19	木	ごはん すき焼き煮 なめこじる ピリ辛あえ 果物 牛乳	豚肉 牛肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 しらたき じゃがいも	人参 白菜 えのき ねぎ グリーンピース なめこ もやし 小松菜 果物	627 27.2
20	金	パン しょうが焼き風チキン ポトフ コールスロー ゼリー 牛乳	豚肉 ベーコン ウインナー いんげん豆 鶏肉 牛乳	パン じゃがいも りんごジュース エッグケアマヨネーズ オレンジゼリー	キャベツ コーン しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ	616 28.5
23	月	天皇誕生日				
24	火	ごはん ソースかつ とうがんじる 大根サラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	米 パン粉 小麦粉	とうがん しいたけ 人参 大根 ごぼう 小松菜 赤玉ねぎ	707 35.1
25	水	ほうとう 天ぷら フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	ほうとう 里いも こんにゃく 小麦粉 さつまいも	しいたけ 人参 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん缶 りんご缶	744 30.7
26	木	ごはん 魚のてり焼き かぶの松前あえ ごじる 果物 牛乳	魚 油揚げ 大豆 わかめ 昆布 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ かぶ 果物	649 30.4
27	金	渋谷味めぐり チーズパン 初台ミルクシチュー 給食 ツナ入り豆腐サラダ カフェオレゼリー 牛乳	鶏肉 チーズ 豆腐 ツナ アガー クリーム 牛乳	パン じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 コーヒー	人参 玉ねぎ 白菜 コーン バセリ キャベツ きゅうり	650 28.0