



# 令和8年 2月 きゅうしょく こんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	曜日	しゅしょく		おかず	血や肉、骨や 歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー - kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
2	月	★節分給食★ いわしのかばやき丼	○	そくせきづけ にゅうめん 福豆	いわし 牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 炒り大豆	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん漬け 玉葱 れんこん えのき あさつき	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 ごま油 そうめん	647	30.0	22.9
3	火	★おはなし給食★ わかめご飯	○	◎こまったさんのコロッケ だいこんのみそ汁 青菜ともやしのおひたし	わかめ 牛乳 まぐろ缶詰 昆布 削り節 生揚げ 白みそ 赤みそ かつお節	玉葱 にんじん だいこん ねぎ 緑豆もやし こまつな	米 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉(乾)	629	21.7	19.5
4	水	★ロシアの料理★ ごはん ビーフストロガノフ	○	マセドアンサラダ 国産オレンジ	牛肉 生クリーム 牛乳 ロースハム	にんにく セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム しめじ トマト缶 トマトケチャップ きゅうり ネーブルオレンジ	米 大麦 バター 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	653	22.9	24.6
5	木	★ABCクッキングコラボ給食★ ミルクパン	○	鮭ステーキクリームソース 温野菜 ABCスープ	牛乳 生鮭 ベーコン 豚肉 レンスめめ	玉葱 エリンギ 椎茸パウダー ブロッコリー にんじん セロリ トマトビュレ かぶ トマト缶	ミルクパン 薄力粉 バター マカロニ	580	31.4	23.1
6	金	ジャージャーめん	○	ナムル もちもちチーズいももち	豚ひき肉 赤みそ 八丁味噌 牛乳 プロセスチーズ	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん 大豆もやし きゅうり には	中華めん ごま油 油 砂糖 片栗粉 すりごま じゃがいも	632	24.3	24.5
9	月	ご飯	○	魚の香味焼き かじょう豆ふ かふうきゅうり	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ 赤みそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ 大豆もやし きゅうり きくらげ(乾)	米 砂糖 すりごま 油 片栗粉 ごま油	616	32.2	20.6
10	火	チキンクリームライス	○	パリパリサラダ いちご	鶏肉 牛乳 生クリーム ほたて	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) ホールコーン ビーマン キャベツ きゅうり いちご	米 バター 油 無塩バター 薄力粉 ぎょうざの皮 砂糖	672	21.4	26.0
12	木	ご飯 手作りなめたけ	○	うま塩肉じゃが キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉 削り節	えのきたけ しょうが にんにく にんじん 玉葱 こねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく きび砂糖 ごま油	608	26.5	15.7
13	金	ボロネーゼ	ミルク コーヒー	ジュリエンスープ ブラウニー	豚ひき肉 牛肉 ミルクコーヒー かつお節 たまご 豆乳	にんにく セロリ 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトケチャップ トマトビュレ キャベツ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉 無塩バター 粉糖	644	25.1	22.0
16	月	★インドの料理★ バターチキンカレー	ジョア	サブジ(野菜のいために) コールスロー	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム ジョア 牛肉 豚ひき肉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリ トマトビュレ トマトケチャップ グリーンピース キャベツ きゅうり 赤たまねぎ	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	711	24.5	30.9
17	火	元気もりもり丼	○	れんこんチップサラダ かんぺいみかん	豚肉 牛乳 ロースハム	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ には にんにく しょうが れんこん ブロッコリー カリフラワー ホールコーン 甘平	砂糖 ごま油 米 油 三温糖	623	24.9	21.1
18	水	焼きそば	○	白菜と昆布の浅漬け フルーツナタデココパンチ	豚肉 青のり かつお節 牛乳 塩昆布	にんじん 玉葱 キャベツ ビーマン はくさい きゅうり しょうが みかん缶 フルーツミックス缶(りんご・ 黄桃・洋梨) ナタデココ	中華めん 砂糖	655	23.0	25.4
19	木	フィッシュバーガー	○	ボイルキャベツ トマト入り野菜スープ デコポン	ホキ 牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ にんじん 玉葱 はくさい トマト缶 レタス デコポン	柏パン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	698	28.9	26.1
20	金	★長崎県の料理★ 豆乳長崎ちゃんぽん	○	味噌ポテト せとかみかん	豚肉 かまぼこ いか むきえび あさり 豆乳 牛乳 白みそ	にんにく しょうが にんじん 玉葱 きくらげ(乾) キャベツ 緑豆もやし こまつな せとか	中華めん 油 ラード じゃがいも 薄力粉 砂糖 片栗粉	586	23.9	20.3
24	火	ご飯	○	魚の麦みそ焼き 韓国風肉じゃが 大根ときゅうりの甘酢漬け	牛乳 キメジ 赤みそ 牛肉 大豆 削り節 塩昆布	にんにく しょうが 玉葱 にんじん には きゅうり だいこん	米 砂糖 大麦 油 しらたき じゃがいも すりごま 白ごま ごま油	617	29.7	16.8
25	水	ココア揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 ジャーマンポテト	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン	ねぎ しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 はくさい 玉葱 にんにく パセリ	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも	596	23.2	22.3
26	木	★大阪府の料理★ ご飯	○	とん平卵焼き 野菜のみそドレかけ 河内(こうち)のっぺ	牛乳 たまご 豚ひき肉 かつお節 青のり 白みそ 昆布 鶏肉 豆腐	キャベツ こねぎ だいこん はくさい きゅうり にんじん こまつな	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 里芋	620	28.6	20.8
27	金	★ペルーコラボ給食★ アロスコンポーヨ (たきこみごはん)	○	サンコチャード(スープ) セビーチェ(マリネ)	鶏肉 牛乳 牛肉 ひよこめめ いか たこ	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも さつまいも	641	28.2	21.9

※食材購入の都合により、献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

