



2月 給食献立表



2026年

世田谷区立奥沢小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|---------|--------------------------------|----------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| 3 火 | 節分行事食 せつぶん 節分ごはん | ★ | いわしのかばやき いわし、糸寒天、豆腐 わかめ、みそ 糸寒天と野菜のあえもの 豆腐のみそ汁 | 鶏肉、大豆、油揚げ、牛乳 いわし、糸寒天、豆腐 わかめ、みそ | 七分つき米、さとう、でん粉 小麦粉、油、ごま油、じゃがいも | しいたけ、にんじん、しょうが こまつな、もやし、たまねぎ だいこん、えのきだけ、ねぎ | 609 kcal 28.4 g 20.0 g 3.0 g | |
| 4 水 | ガーリックトースト | ★ | ビーンスシチュー コーンサラダ りんごゼリー | 牛乳、白いんげん豆 ひよこまめ、豚肉、糸寒天 粉ゼラチン | 食パン、バター、油、小麦粉 じゃがいも、さとう | にんにく、バセリ、えだまめ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールコーン りんごジュース | 662 kcal 22.5 g 28.6 g 2.3 g | |
| 5 木 | ゆかりごはん | ★ | やさい 野菜のごまあえ にく 肉じゃがうま煮 | 牛乳、豚肉、凍り豆腐 | 七分つき米、さとう、ごま 油、じゃがいも | もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、こんにゃく さやいんげん | 601 kcal 23.2 g 17.1 g 2.2 g | |
| 6 金 | カレーうどん | ★ | くき 茎わかめの和風サラダ たいがく 大学いも | 豚肉、油揚げ、牛乳 くきわかめ | 油、さとう、でん粉、うどん さつまいも | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、こまつな きゅうり、もやし、レモン | 613 kcal 22.5 g 20.5 g 2.8 g | |
| 9 月 | 世界の料理 ロシア ピロシキ | ★ | ボルシチ コールスローサラダ ぶどうゼリー | 豚肉、大豆、牛乳、糸寒天 粉ゼラチン | 丸パン、油、春雨、じゃがいも さとう | にんにく、たまねぎ、しいたけ セロリー、にんじん、キャベツ バセリ、きゅうり、ホールコーン ぶどうジュース | 623 kcal 26.1 g 21.4 g 2.6 g | |
| 10 火 | ごはん 有機米 | ★ | まけ 鮭の和風ソースかけ おこのみポテト 大根のみそ汁 | 牛乳、鮭、あおのり、豆腐 わかめ、みそ | 米、油、さとう、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、だいこん えのきだけ | 601 kcal 29.1 g 15.2 g 2.2 g | |
| 12 木 | せたがやそだち給食 おやこどん 親子丼 | ★ | やさい 野菜のおかかあえ こまつな 小松菜のすまし汁 (世田谷産小松菜) | 鶏肉、凍り豆腐、鶏卵 きざみのり、牛乳、油揚げ 糸けずり、豆腐 | 米、さとう、でん粉、さといも | にんじん、たまねぎ、こんにゃく キャベツ、こまつな、ねぎ | 620 kcal 32.3 g 19.5 g 2.5 g | |
| 13 金 | バレンタインメニュー さんしょく 三色ピラフ | ★ | フライドフィッシュ ミネストローネ ココアカップケーキ | 鶏肉、牛乳、もうかざめ ベーコン、レンズまめ 鶏卵、豆乳 | 米、油、でん粉、さとう マカロニ、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、えだまめ マッシュルーム、ホールコーン にんにく、セロリー、トマト だいこん | 720 kcal 28.8 g 24.2 g 2.3 g | |
| 16 月 | 豚キムチ丼 | ★ | ワンタンスープ くだもの (りんご) | 豚肉、牛乳、鶏肉 | 米、おおむぎ、ごま油、さとう でん粉、ワンタンの皮 | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、だけのこ 白菜、キムチ、にら、もやし、ねぎ こまつな、りんご | 608 kcal 25.7 g 17.6 g 2.7 g | |
| 17 火 | 黒砂糖パン | ジオ ユレ レン スジ スジ | やさい 野菜スープ | ポテトマカロニグラタン | 鶏肉、牛乳、豆乳、チーズ、豚肉 | たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、バセリ しいたけ、セロリー、こまつな オレンジジュース | 602 kcal 22.7 g 17.0 g 2.5 g | |
| 18 水 | ツナコーンピラフ | ★ | チーズ入り卵焼き はくさい ベーコンと白菜のスープ | チーズ、牛乳、豆乳、鶏卵 チーズ、ベーコン、豚肉 | 七分つき米、油、さとう じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、バセリ、白菜 こまつな | 648 kcal 30.0 g 26.3 g 3.2 g | |
| 19 木 | きょうど料理 北海道 ほっかい 北海みそラーメン | ★ | はくさい 白菜のひたし | ザンギ (からあげ) はくさい 白菜のひたし | 豚肉、みそ、牛乳、鶏肉 | ラーメン、油、さとう、でん粉 | にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、ホールコーン キャベツ、ねぎ、白菜、こまつな | 601 kcal 32.0 g 24.3 g 4.1 g |
| 20 金 | ごはん | ★ | さばのみそ煮 こんにゃくサラダ かきたま汁 | さばのみそ煮 こんにゃくサラダ かきたま汁 | 牛乳、さば、みそ、鶏肉 豆腐、鶏卵 | 米、さとう、ごま油、油、でん粉 | しょうが、ねぎ、こんにゃく きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、しいたけ、こまつな | 632 kcal 31.5 g 22.7 g 2.9 g |
| 24 火 | ペスカトーレ | ★ | イタリアンサラダ りんごの包みあげ | イタリアンサラダ りんごの包みあげ | ベーコン、いか、えび、あさり 牛乳 | スマッシュティ、油、オリーブ油 さとう、ぎょうざの皮、小麦粉 | 赤とうがらし、にんにく たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、きゅうり、バジル ホールコーン、りんご、レモン | 628 kcal 28.1 g 19.2 g 1.7 g |
| 25 水 | ごはん | ★ | いそべあ ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ 吳汁 | ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ 吳汁 | 牛乳、ししゃも、あおのり 油揚げ、豆腐、大豆、みそ | 米、小麦粉、油、さとう、ごま さといも | もやし、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、こんにゃく ねぎ | 621 kcal 30.1 g 20.5 g 2.2 g |
| 26 木 | おわかれ給食 ポークカレー | ★ | こうみ 香味ドレッシングサラダ くだもの (いちご) | 香味ドレッシングサラダ くだもの (いちご) | 豚肉、レンズまめ、牛乳 | 米、おおむぎ、油、じゃがいも 小麦粉、さとう | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリー、りんご キャベツ、きゅうり、いちご | 653 kcal 21.4 g 19.8 g 1.6 g |
| 27 金 | シナモントースト | ★ | クリームシチュー ツナサラダ | クリームシチュー ツナサラダ | 牛乳、ベーコン、鶏肉 スキムミルク、チーズ、ツナ | 食パン、バター、さとう 油、じゃがいも、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、グリンピース 切干だいこん、きゅうり | 650 kcal 26.4 g 31.0 g 2.6 g |

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。

