



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 節分ごはん	★	いわしのかばやき 糸寒天と野菜のあえも 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、えのきたけ、ねぎ	609 kcal 28.4 g 20.0 g 3.0 g
4水	ガーリックトースト	★	ビーンズシチュー コーンサラダ りんごゼリー	牛乳、白いんげん豆 ひよこめ、豚肉、粉寒天 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、パセリ、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	★	野菜のごまあえ 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	★	茎わかめの和風サラダ 大学いも	豚肉、油揚げ、牛乳 くさわかめ	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、粉寒天 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 パセリ、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	★	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、あおりのり、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 えのきたけ	601 kcal 29.1 g 15.2 g 2.2 g
12木	せたがやそだち給食 親子丼	★	野菜のおかかあえ 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 糸けし、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 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、たけのこ 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	★	ポテトマカロニグラタン 野菜スープ	鶏肉、牛乳、豆乳、チーズ、豚肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも マカロニ、バター、小麦粉 パン粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、パセリ 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 ベーコンと白菜のスープ	鶏肉、ツナ、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、パセリ、白菜 こまつな	648 kcal 30.0 g 26.3 g 3.2 g
19木	きょうと料理 北海道 北海みそラーメン	★	ザンギ (からあげ) 白菜のおひたし	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	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	ベーコン、いか、えび、あさり 牛乳	スパゲッティ、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	★	ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ 呉汁	牛乳、ししゃも、あおりのり 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	★	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	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、グリーンピース 切干しだいこん、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。

