



2月分学校給食献立



2026年 2月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
2月	セルフフィッシュサンド	○	白いんげんの田舎風スープ にんじンドレッシングサラダ くだもの（ネーブルオレンジ）	まだら、牛乳、ベーコン、豚肉、 白いんげん豆	ミルクパン、小麦粉、パン粉、 油、じゃがいも、さとう	にんにく、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、パセリ、もやし、 きゅうり、赤ピーマン、ネー ブル	612 kcal 32.5 g 21.3 g
3火	ごはん	○	いわしのかばやき 糸寒天と野菜、大豆の節分和え物 豆腐のみそ汁	牛乳、いわし、糸寒天、大豆、け ずりぶし、豆腐	水稲穀粒（七分つき米）、でん 粉、小麦粉、油、さとう、ごま 油、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじ ん、もやし、たまねぎ、だいこ ん、えのきたけ	619 kcal 28.8 g 23.0 g
4水	キムチチャーハン	○	ワンタンスープ りんごのコンポートヨーグルトかけ	豚肉、鶏卵、牛乳、鶏肉、プレー ンヨーグルト	水稲穀粒（七分つき米）、油、ワ ンの皮、さとう	にんじん、はくさい（キムチ漬 け）、たまねぎ、たけのこ（水 煮）、（干）しいたけ、もやし、 しょうが、ねぎ、こまつな、り んご、レモン	628 kcal 23.2 g 18.2 g
5木	ごはん	○	さばのみそ煮 もやしの甘酢かけ かきたま汁 ぶどうゼリー	牛乳、まさば、けずりぶし、豆 腐、鶏卵、粉寒天、粉ゼラチン	米、さとう、でん粉	しょうが、ねぎ、もやし、にん じん、きゅうり、たまねぎ、え のきたけ、こまつな、ぶどう ジュース	655 kcal 30.6 g 20.7 g
6金	みそわかめラーメン	○	中華サラダ 大学いも	豚肉、なると、生わかめ、牛乳	むし中華麺、油、さとう、さつ まいも、ごま	にんにく、しょうが、にんじ ん、キャベツ、もやし、ホール コーン（缶）、ねぎ、白菜、こ まつな	625 kcal 21.7 g 21.9 g
9月	卵チーズトースト	○	ポトフ コーン入りフレンチサラダ	鶏卵、シュレッドチーズ、牛 乳、豚肉、ウィンナー	食パン、じゃがいも、油、さと う	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、セロリー、パセリ、きゅう り、ホールコーン（缶）	625 kcal 27.2 g 28.7 g
10火	ごはん	○	あじのメンチカツ 塩ナムル 和風もずくスープ くだもの（いよかん）	牛乳、あじのすり身、鶏ひき 肉、鶏卵、けずりぶし、鶏肉、豆 腐、もずく	米、パン粉、油、小麦粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまね ぎ、もやし、こまつな、にんじ ん、えのきたけ、いよかん	652 kcal 30.3 g 20.6 g
12木	麦ごはん	○	ツナとにんじんのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 もやしのカレーじょうゆかけ くだもの（みかん）	牛乳、まぐろ缶詰、豚肉、大豆、 凍り豆腐、けずりぶし	米、おおむぎ、油、ごま、じゃが いも、さとう	にんじん、しょうが、こんにゃ く、（干）しいたけ、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、赤ピー マン、みかん	634 kcal 27.9 g 17.4 g
13金	シーフードトマトスパゲティ	○	わかめサラダ ココアもち	ベーコン、いか、冷）えび、あ さり（缶詰、水煮）、牛乳、わか め、豆腐	スパゲッティ、油、小麦粉、ご ま、上新粉、白玉粉、さとう	赤とうがらし、にんにく、セロ リー、たまねぎ、にんじん、 ホールのトマト（缶）、きゅう り、だいこん	626 kcal 28.2 g 16.6 g
16月	けんちんうどん	○	野菜のごまだれかけ ウィンナーとチーズの蒸しパン	けずりぶし、こんぶ、鶏肉、油 揚げ、牛乳、鶏卵、牛乳、スキム ミルク、ウィンナー、ダイス チーズ	油、さともい、うどん、さとう、 ごま、小麦粉	ごぼう、にんじん、こんにゃ く、だいこん、えのきたけ、こ まつな、もやし、きゅうり、 ホールコーン（缶）	610 kcal 27.6 g 24.8 g
17火	ごはん	○	豆腐入り和風ハンバーグ じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、干ひじ き、豚肉、さつま揚げ、けずり ぶし、油揚げ、生わかめ	米、小麦粉、でん粉、油、さと う、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、れんこ ん、（干）しいたけ、ごぼう、こ んにゃく、にんじん、だいこ ん、えのきたけ	642 kcal 32.6 g 17.5 g
18水	三色ピラフ	○	鶏肉のカレー焼き（ヨーグル入り） アクアコッタ くだもの（ぼんかん）	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグル ト、ベーコン、鶏卵	米、油、バター、でん粉、食パン	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム（缶）、ホールコーン （缶）、（冷）グリーンピース、に んにく、セロリー、赤ピーマ ン、ホールのトマト（缶）、キャ	628 kcal 26.0 g 20.8 g
19木	ぶどうパン	○	魚のバーベキューソース（さけ） じゃがいものクリーム煮 白菜スープ	牛乳、鮭、ベーコン、豚肉	ぶどうパン、でん粉、小麦粉、 油、さとう、じゃがいも、バ ター	りんご、レモン、にんにく、た まねぎ、えのきたけ、にんじ ん、白菜、パセリ	616 kcal 30.4 g 22.2 g
20金	ごはん	○	えびと豆腐の五目炒め こんにゃくサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、冷）えび、豆腐、プ レーンヨーグルト	米、油、さとう、でん粉、ごま 油、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ （水煮）、にんじん、（干）しい たけ、ねぎ、こんにゃく、きゅう り、もやし、たまねぎ、みかん （缶）、パインアップル（缶）、黄	646 kcal 29.6 g 19.7 g
24火	有機米ごはん くだもの（ネーブル）	○	ししゃものフライ 野菜の梅おかかかけ 呉汁（ごじる）	牛乳、ししゃも、けずりぶし、 油揚げ、大豆	米、小麦粉、パン粉、油、さと う、さともい	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、梅干し、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、ねぎ、 ネーブル	640 kcal 29.3 g 18.8 g
25水	親子丼	○	油揚げと野菜のおひたし りんごケーキ	けずりぶし、鶏肉、鶏卵、牛乳、 油揚げ、牛乳	米、さとう、小麦粉、バター、グ ラニュー糖	にんじん、たまねぎ、こんにゃ く、糸みつば、キャベツ、こま つな、りんごジュース、りん ご、レモン	656 kcal 26.5 g 21.8 g
26木	ビスキュイパン	○	冬野菜のコーンシチュー キャベツとツナのサラダ	鶏卵、牛乳、鶏肉、スキムミル ク、豆乳、まぐろ缶詰	丸パン、いちごジャム、バター、 さとう、小麦粉、油、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、クリーム コーン（缶）、ホールコー ン（缶）、ブロッコリー、キャ ベツ、きゅうり	638 kcal 27.7 g 24.3 g
27金	ひよこ豆のカレーライス	○	ピクルス フルーツ白玉	鶏肉、ひよこまめ、粉チーズ、 牛乳	水稲穀粒（七分つき米）、油、 じゃがいも、バター、小麦粉、 はちみつ、さとう、白玉もち	にんにく、しょうが、セロ リー、たまねぎ、にんじん、 ホールのトマト（缶）、りんご、 だいこん、きゅうり、赤ピーマ ン、みかん（缶）、パインアップ	667 kcal 21.4 g 14.3 g

※こんだて内容は食材料の都合により変更することがあります。