



2月分 小学校 給食予定献立表

令和8年



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

日	曜日	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうどいこなでひょう	ちょうどりょうり	
2	月	ごはん ハンバーグデミグラスソース やさいスープ キャベツと小松菜のサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう やさいいっぱいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ	たまねぎ, マッシュルーム にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし ほうれんそう, キャベツ, こまつな ブロッコリー さやいんげん	ケチャップ, ウスターーソース, しょうゆ デミグラスソース, あかわい こんぶ, かつおぶし, しお コソリ, ブイヨン, こしょう とりがらスープ, オイスターーソース	666 23.6
3	火	ごはん いわしのかばやきふう こんさいととうふのみそしる やさいのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう	ぎゅうにゅう いわしひらきでんぶんつき とうふ, あぶらあげ, わかめ かつおぶし	にんじん, ごぼう, えのきたけ ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	しょうゆ, みりん さけ, にぼし かつおぶし, みそ わふうだし	689 24.6
4	水	ごはん にくシュウマイ マーぼーどうふ ちゅうかサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう, はるさめ でんぶん, ごまあぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう にくシュウマイ, ぶたにく とうふ	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ にら, ねぎ, キャベツ, きゅうり	トウパンジヤン, こしょう ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ	690 26.6
5	木	すぎちゅうせいかんがえたこんだて すぎとまちなこあげパン チキンマスター コーンチャウダー ほうれんそうサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン あぶら さとう じやがいも, バター あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう きなこ(※1) チキンマスター ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム, とうもろこし ほうれんそう, もやし, こまつな	しお ベシャメルソース ホットソース, コソリ	632 25.1
6	金	ごはん さけのしおやき とりだんごのみそしる キャベツのいそかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう, さけ とりだんご, とうふ あぶらあげ, のり	にんじん, しめじ, ねぎ ほうれんそう, もやし, キャベツ	にぼし かつおぶし わふうだし みそ, しょうゆ	618 28.1
9	月	みなみちゅうせいかんがえたこんだて ごはん ぶたのかくに はるさめキムチスープ えだまめサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら はるさめ でんぶん かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたのかくに とりにく とうふ	しょうが, にんじん, たけのこ だいこん きりぼしだいこん はくさい (キムチづけ), にら ねぎ, えだまめ, キャベツ	こんぶ こしょう ちゅうかだし しょうゆ, しお オイスターーソース, トウパンジヤン	718 22.7
10	火	ごはん ギンヒラスバジルソース カレースープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, じやがいも わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう ギンヒラスバジルソース とりにく, うずらのたまご えび	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ ブロッコリー, とうもろこし	コソリ, カレーワ しょうゆ, しお こしょう	663 26.8
11	水	けんこくきねんのひ						
12	木	ごはん とりのからあげ なめこじる イカとたまごのごしょくあえ	○	こめ, きょうかまい でんぶん, あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ, いか スクランブルエッグ	なめこ, だいこん, ねぎ, にんじん きゅうり, ほうれんそう	にぼし かつおぶし わふうだし みそ, す, しょうゆ	666 22.8
13	金	ホットちゅうかめん イカチヂミ もやしラーメンスープ きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの チョコプリン	○	ホットちゅうかめん イカチヂミ, あぶら でんぶん さとう ごまあぶら, チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ, まぐろ	にんにく, しょうが, にんじん たけのこ, メンマ, もやし きくらげ, にら, ねぎ, きゅうり とうもろこし	こんぶ, こしょう とりがらスープ ちゅうかだし, しお, す しょうゆ しょうゆラーメンスープ	613 22.3
16	月	ごはん メンチカツ (ソース) ミニストローネ きりぼしだいこんのごまサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じやがいも マカロニ バター, さとう, ごま	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン, チーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ キャベツ, トマト きりぼしだいこん, きゅうり	ソース, こんぶ こしょう, しお, す とりがらスープ, ブイヨン コンソメ, しょうゆ	704 26.2
17	火	わかめごはん あつやきたまご じやがいもとなまあげのみそしる やさいのごまみそあえ	○	こめ, きょうかまい じやがいも, ごま さとう, あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと あつやきたまご, なまあげ しらすぼし	にんじん, ほうれんそう, ねぎ キャベツ, こまつな, さやいんげん とうもろこし	にぼし, かつおぶし みそ わふうだし しょうゆ	621 23.1
18	水	キムチチャーハン たこがたたこやき ごもくスープ きゅうりのごまナムルふう	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごま, さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スクランブルエッグ たこがたたこやき とりにく	にんじん, えのきたけ はくさい (キムチづけ), にら しょうが, たけのこ, もやし きくらげ, ほうれんそう, きゅうり	しょうゆ ちゅうかだし, しお にぼし, こしょう とりがらスープ, す	657 29.6
19	木	ソフトフランスパン いちごジャム ぶたにくのごまアップルソース コンソメスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	ソフトフランスパン いちごジャム さとう, ごま じやがいも, あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたロースしお・こしょう ベーコン, ロースハム	しょうが, にんにく, りんご たまねぎ, にんじん, とうもろこし チンゲンサイ, パセリ, キャベツ きゅうり	さけ, しょうゆ みりん こんぶ こしょう, ブイヨン コソリ, しお	611 25.9
20	金	ごはん あじフライ (ソース) すいとん(ぐんまけん) コロコロきゅうり	○	こめ, きょうかまい あぶら, すいとん	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ きゅうり, こまつな	ソース, にぼし かつおぶし, しょうゆ わふうだし, しお ひやしちゅうかスープ	686 23.4
23	月	てんのうたんじょううび						
24	火	ごはん かにたま ワンタンスープ だいじもやしのナムル(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい さとう, でんぶん, ごまあぶら あぶら, ワンタンのかわ かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう かにたま ぶたにく	にんじん, たまねぎ こまつな, だいじもやし ほうれんそう, ねぎ, にら, しょうが にんにく, もやし	しょうゆ, こんぶ, す ちゅうかだし, しお かつおぶし, ブイヨン とりがらスープ	610 22.6
25	水	むぎごはん チキンカツ ポークカレー かいそうサラダ	○	こめ, むぎ, あぶら じやがいも	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく ミルクカルシウム, チーズ かいそうミックス	にんにく, にんじん, たまねぎ きゅうり, キャベツ	こしょう, カレーワ ひやしちゅうかスープ	739 22.4
26	木	ごはん ビビンバ (にくいため) ちゅうかふうとうふスープ ビビンバ(さんしょくナムル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく, とうふ, わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ ぜんまい, にんじん, だいこん こまつな, もやし	トウパンジヤン, さけ テンジンジヤン, しょうゆ とりがらスープ, す ちゅうかだし, しお	661 29.6
27	金	じごなうどん ちくわのいそべあげ あんかけうどんじる こまつなとあぶらげのおひたし	○	じごなうどん こむぎこ, あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり, とりにく, なると あぶらあげ	しょうが, にんじん, ごぼう だいこん, ほししいたけ, しめじ こまつな, ねぎ	にぼし, かつおぶし さばぶし わふうだし しょうゆ, さけ, みりん	685 28.5

給食回数 18回

※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしよう
ください。

※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。

※ ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

※1 いちぶすぎとまちさんをしようしています。

※ 20日は「しょくいくのひ」です。「きょうどりょうり」(ぐんまけん)マーク →

2月平均栄養摂取量

エネルギー	660kcal
タンパク質	25.0g
炭水化物	93.6g
脂質	20.6g (28.1%)
食塩相当量	2.6g

