

# 令和8年 2月 小学校基準献立予定表

| 日   | 献立名         | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                          | その他   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|-------------|----|---------------------------------|------------------------------|---|---|-------------------------------|
| 2月  | 発芽玄米ご飯      | ○  |                                 | 精白米, 発芽玄米                    |   |   | 599 kcal                      |
|     | さわらのおろしあんかけ |    | さわら                             | 粗糖, かたくり粉                    | だいこん                                      | しょうゆ, みりん   | 31.7 g                        |
|     | 田舎汁         |    | 油揚げ, あわせ味噌, 米みそ                 | じゃがいも                        | だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ                     | さば・かつお削り節, 水  | 18.3 g                        |
|     | 手作りふりかけ     |    | クラッシュ大豆, さば・かつお削り節              | 粗糖, 黒ごま                      |   | しょうゆ  | 2.1 g                         |
| 3火  | 豚汁うどん       | ○  | ぶたもも肉小間, 油揚げ, あわせ味噌, 米みそ        | ゆで麺, さといも, 米油                | にんじん, 長ねぎ, ごぼう, だいこん                      | さば・かつお削り節, 並塩, 水                                    | 619 kcal                      |
|     | スパイシービーンズ   |    | ゆで大豆                            | かたくり粉, 揚げ油                   |   | 並塩, こしょう, パプリカ(粉), カレー粉, チリパウダー                     | 29.2 g                        |
|     | 果物 (いよかん)   |    |                                 |                              | いよかん                                      |   | 19.3 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 1.3 g                         |
| 4水  | ミルクパン       | ○  |                                 | ◎ミルクパン                       |   |   | 571 kcal                      |
|     | ボルシチ        |    | ぶたもも肉小間, 豆乳                     | じゃがいも, 米油                    | たまねぎ, にんじん, セロリ, だいこん, ホールトマト, にんにく       | デミグラスソース, ケチャップ, ベイリーフ, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 並塩, 水     | 28.3 g                        |
|     | スパゲッティサラダ   |    | まぐろフレーク水煮                       | スパゲッティ, 卵抜きマヨネーズ, 粗糖         | キャベツ, ホールコーン                              | からし粉, 並塩, 酢   | 19.2 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 1.9 g                         |
| 5木  | ごはん         | ○  |                                 | 精白米, 精麦                      |   |   | 579 kcal                      |
|     | 四川豆腐        |    | ぶたもも肉小間, 木綿豆腐                   | 米油, 粗糖, ごま油, かたくり粉           | 長ねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ               | しょうゆ, 日本酒, トウバンジャン, チキンとポークスープ, 水                   | 27.6 g                        |
|     | からしあえ       |    |                                 |                              | もやし, にんじん                                 | しょうゆ, からし粉  | 16.7 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 1.7 g                         |
| 6金  | ぶどう入り黒パン    | ○  |                                 | ◎ぶどう入り黒パン                    |   |   | 561 kcal                      |
|     | 豆乳入りコーンシチュー |    | とりもも肉小間, とりむね肉小間, 豆乳            | じゃがいも, 米油                    | ホールコーン, たまねぎ, にんじん, にんにく, グリンピース, クリームコーン | ベイリーフ, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水                          | 25.8 g                        |
|     | のりサラダ       |    | 刻みのり                            | ごま油, 白ごま                     | キャベツ, ほうれんそう                              | しょうゆ  | 17.8 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 2.4 g                         |
| 9月  | わかめご飯       | ○  | 炊き込みわかめ                         | 精白米, 精麦                      |   |   | 602 kcal                      |
|     | とり野菜みそ鍋風    |    | とりもも肉角, とりむね肉角, 生揚げ, あわせ味噌, 米みそ | 粗糖                           | はくさい, 長ねぎ, にんじん, えのきたけ, にら, にんにく, しょうが    | 日本酒, しょうゆ, コチジャン, 水                                 | 25.6 g                        |
|     | 金時豆の甘煮      |    | 金時豆                             | 粗糖                           |   | 並塩  | 15.6 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 2.9 g                         |
| 10火 | みそそばごはん     | ○  | ぶたひき肉, ゆで大豆, あわせ味噌              | 精白米, 精麦, 米油, 粗糖              | しょうが, たけのこ, グリンピース                        | 日本酒, しょうゆ, みりん                                      | 704 kcal                      |
|     | ひつつみ風       |    | とりもも肉小間                         | 冷凍白玉もち                       | 乾しいたけ, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ               | さば・かつお削り節, しょうゆ, 日本酒, 並塩, 水                         | 33.3 g                        |
|     | 果物 (清見オレンジ) |    |                                 |                              | 清見オレンジ                                    |   | 18.4 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 2.3 g                         |
| 12木 | ひよこ豆のカレーライス | ○  | ぶたひき肉, ひよこまめ                    | 精白米, 精麦, 米油, 小麦粉             | にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく                    | ターメリック, カレー粉, チキンとポークスープ, ケチャップ, しょうゆ, ベイリーフ, 並塩, 水 | 694 kcal                      |
|     | フレンチサラダ     |    |                                 | 米油, 粗糖                       | キャベツ, きゅうり, にんじん                          | 酢, 並塩, こしょう   | 24.1 g                        |
|     | 豆乳プリン       |    |                                 | 豆乳プリン                        |   |   | 24.6 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 2.1 g                         |
| 13金 | コッペパン       | ○  |                                 | ◎コッペパン                       |   |   | 639 kcal                      |
|     | チョコレートクリーム  |    |                                 | チョコレートクリーム                   |   |   | 32.6 g                        |
|     | 鶏肉と豆のトマト煮   |    | とりもも肉角, とりむね肉角, 大豆              | 粗糖, 米油                       | ホールトマト, たまねぎ, にんにく                        | 赤ワイン, バジル(粉), 並塩                                    | 23.1 g                        |
|     | 春雨サラダ       |    |                                 | 緑豆はるさめ, 米油, 粗糖               | キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ホールコーン                | しょうゆ, 酢, 並塩   | 2.5 g                         |
| 16月 | ごはん         | ○  |                                 | 精白米, 精麦                      |   |   | 679 kcal                      |
|     | ジョアプレーン     |    | ◎ジョアプレーン                        |                              |   |   | 34.0 g                        |
|     | さけの照り焼き     |    | さけ                              |                              |   | しょうゆ, みりん   | 7.4 g                         |
|     | 塩豚汁         |    | ぶたもも肉小間                         | じゃがいも, 米油                    | にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう, こんにゃく               | 塩こうじ, さば・かつお削り節, 水                                  | 2.3 g                         |
|     | きな粉もち       |    | きな粉                             | 冷凍白玉もち, 粗糖                   |   | 並塩  |                               |
| 17火 | 豚肉と大豆のビビンバ  | ○  | ぶたひき肉, ゆで大豆                     | 精白米, 精麦, 粗糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま | にんにく, もやし, にんじん, こまつな                     | 日本酒, しょうゆ, コチジャン, 並塩                                | 582 kcal                      |
|     | ワンタンスープ     |    | ぶたもも肉小間, なんと                    | 干しワントン                       | たまねぎ, にんじん, にら, もやし                       | チキンとポークスープ, しょうゆ, こしょう, 水                           | 29.7 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 18.0 g                        |
|     |             |    |                                 |                              |   |   | 2.7 g                         |

| 日       | 献立名       | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                           | その他   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-----------|----|----------------------------------|---|--|---|-------------------------------|
| 18<br>水 | 黒パン       |    |                                  | ◎黒パン                                    |  |   | 562 kcal                      |
|         | 洋風おでん     | ○  | ウインナー, 豆竹輪, 生揚げ, 揚げボール,<br>★うずら卵 | じゃがいも                                   | たまねぎ, にんじん                                 | チキンとポークスー<br>プ, 並塩, こしょう, 水   | 25.2 g                        |
|         | 海藻サラダ     |    | くきわかめ, わかめ, 赤とさかのり,<br>白とさかのり,   | 粗糖, 米油                                  | キャベツ, にんじん, きゅうり                           | しょうゆ, 酢   | 20.8 g                        |
|         |           |    |                                  |   |  |   | 3.4 g                         |
| 19<br>木 | ごはん       |    |                                  | 精白米, 精麦                                 |  |   | 552 kcal                      |
|         | 麻婆大根      | ○  | ぶたひき肉, 大豆ミート, 八丁味噌,<br>あわせ味噌     | 米油, 粗糖, かたくり粉, ごま油                      | しょうが, 長ねぎ, にら, だいこん                        | しょうゆ, みりん, チキ<br>ンとポークスー<br>プ, ト<br>ウバンジャン, 水   | 24.3 g                        |
|         | 中華風磯和え    |    | 刻みのり                             | ごま油                                     | チンゲンサイ, もやし                                | しょうゆ  | 15.3 g                        |
|         |           |    |                                  |   |  |   | 1.7 g                         |
| 20<br>金 | ソフトフランスパン |    |                                  | ◎ソフトフランスパン                              |  |   | 583 kcal                      |
|         | 白身魚の香草焼き  | ○  | メルルーサ                            | 卵抜きマヨネーズ, パン粉                           |  | 並塩, こしょう, 白ワイ<br>ン, パセリ(乾), バジル<br>(粉)  | 30.8 g                        |
|         | 白玉スープ     |    | とりもも肉小間                          | 冷凍白玉もち                                  | にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ,<br>だいこん, しょうが          | チキンスープ, 並塩, こ<br>しょう, しょうゆ, 水   | 16.2 g                        |
|         | 果物 (ぼんかん) |    |                                  |   | ぼんかん                                       |   | 2.3 g                         |
| 24<br>火 | 豆乳ちゃんぽん   | ○  | ぶたもも肉小間, △むきえび, あわせ味<br>噌, 豆乳    | ホットラーメン, 米油                             | 長ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし,<br>しょうが, たけのこ, きくらげ  | しょうゆ, チキンと<br>ポークスー<br>プ, 並塩, こ<br>しょう, 水   | 573 kcal                      |
|         | コーンポテト    | ○  | まぐろフレーク水煮                        | じゃがいも, 米油                               | ホールコーン, たまねぎ, えだまめ                         | しょうゆ, 並塩, こ<br>しょう  | 29.9 g                        |
|         |           |    |                                  |   |  |   | 15.2 g                        |
|         |           |    |                                  |   |  |   | 2.3 g                         |
| 25<br>水 | ぶどうパン     |    |                                  | ◎ぶどうパン                                  |  |   | 596 kcal                      |
|         | ポークシチュー   | ○  | ぶたもも肉小間, 豆乳                      | じゃがいも, 米油, 粗糖, 米粉                       | たまねぎ, にんじん, グリンピース,<br>マッシュルーム(水煮), ホールトマト | ケチャップ, ウスター<br>ソース, 中濃ソース,<br>しょうゆ, 赤ワイン, チ<br>キンとポークスー<br>プ,<br>ナツメグ, クミン, 並<br>塩, こしょう, 水 | 31.2 g                        |
|         | 大根とツナのサラダ |    | まぐろフレーク水煮                        | ごま油, 粗糖                                 | 切干しだいこん, きゅうり, こんにゃく                       | しょうゆ, 酢   | 19.5 g                        |
|         |           |    |                                  |   |  |   | 2.7 g                         |
| 26<br>木 | チキンみそカツ丼  | ○  | とりむね肉切り身, あわせ味噌                  | 精白米, 精麦, 小麦粉, パン粉, 揚げ油,<br>粗糖, ごま油, 白ごま | にんにく                                       | 並塩, こしょう, しょ<br>うゆ, 日本酒, 水  | 639 kcal                      |
|         | ゆでキャベツ    |    |                                  |   | キャベツ                                       | 並塩  | 30.6 g                        |
|         | すまし汁      |    |                                  | 白玉麩                                     | こまつな, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん                     | さば・かつお削り節,<br>日本酒, しょうゆ, 並<br>塩, 水  | 18.6 g                        |
|         |           |    |                                  |   |  |   | 2.0 g                         |
| 27<br>金 | コッペパン     |    |                                  | ◎コッペパン                                  |  |   | 599 kcal                      |
|         | ミートソース    | ○  | ぶたひき肉, 大豆ミート                     | じゃがいも, 小麦粉, 米油                          | たまねぎ, にんじん, にんにく, セロリ,<br>ホールトマト           | 赤ワイン, トマト<br>ピューレー, トマト<br>ペースト, 中濃ソース,<br>ベイリーフ, 並塩, こ<br>しょう, 水                           | 28.7 g                        |
|         | 炒めビーフン    |    | ぶたもも肉小間                          | ビーフン, 米油                                | キャベツ, たまねぎ, チンゲンサイ, にん<br>じん, たけのこ         | チキンとポークスー<br>プ, しょうゆ, 並塩, こ<br>しょう  | 18.4 g                        |
|         | りんごゼリー    |    |                                  | りんごゼリー                                  |  |   | 2.7 g                         |

※アレルギー食品には記号を表示しています

### 献立表の見

\* 基準献立表は小学校4校  
共通献立を記載しています。  
校内行事等により給食提供の  
ない日があります。

学校行事については各学校  
の「学校たより」等をご参照くだ  
さい。

### 2月食物アレルギーのお知らせ

| 日にち     | 献立名     | 卵 | 乳 | えび |
|---------|---------|---|---|----|
| 2/18(水) | 洋風おでん   | ○ |   |    |
| 2/24(火) | 豆乳ちゃんぽん |   |   | ○  |

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

※「卵」= ★

「乳」= ◎

「えび」= △

と材料名に印が入ります。

### 食育クイズ

Q. みかんの皮をむかずに、みかんの房の  
数を見分ける方法があります。それ  
はどこでしょう？

A) ヘタ



B) ヘタの下



C) おしり



### 加工食品の食物アレルギー原因食物について

| 食品名        | 卵 | 乳 | えび | 小麦 | その他      |
|------------|---|---|----|----|----------|
| 生揚げ        |   |   |    |    | 大豆       |
| 豆乳プリン      |   |   |    |    | 大豆       |
| チョコレートクリーム |   |   |    | ○  | 大豆       |
| 干しワナンタン    |   |   |    | ○  |          |
| 揚げボール      |   |   |    |    | 大豆       |
| 卵抜きマヨネーズ   |   |   |    |    | 大豆       |
| 白玉麩        |   |   |    | ○  |          |
| 油揚げ        |   |   |    |    | 大豆       |
| デミグラスソース   |   |   |    | ○  | 大豆・豚肉・鶏肉 |
| ウインナー      |   |   |    |    | 豚肉       |
| 大豆ミート      |   |   |    |    | 大豆       |
| りんごゼリー     |   |   |    |    | りんご      |

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。  
※その他詳しい成分を知りたい場合は各校の栄養士までお問い合わせください。

☎28・71255

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線: 7222)