



2月の給食献立予定表



2026年1月30日
町田市立南第一小学校

日	曜	献立名	おもな材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
			血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
2	月	牛乳 ごまきなこトースト わかめと大根のサラダ ポトフ	牛乳 きなこ わかめ ぶた肉 ベーコン ウィンナー	無塩食パン バター さとう ごま 米油 さつまいも	きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ にんじん かぶ かぶ(葉)	540kcal 20g 1.5g	ごさかな
3	火	【行事食：節分】 牛乳 節分ごはん いわしのから揚げ・ごま酢かけ 赤じそあえ みそ汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ こんぶ いりだいす いわし とうふ みそ	米 さとう 米粉 でんぶん 米油 ごま じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ きゅうり ゆかり だいこん えのきたけ	572kcal 25.7g 2.1g	ナツツ
4	水	牛乳 おろしふた丼 えびとはるさめのスープ くだもの(かんきつ)	牛乳 ぶた肉 えび	米 ごま油 さとう ごま でんぶん はるさめ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ はくさい 干しこいとうけ かぶ かぶ(葉) かんきつ(かんぺい)	573kcal 22.7g 1.8g	かいそう
5	木	【家庭科：1食分の献立を考えよう(6-2の献立)】 牛乳 ごはん・ごま塩あえ 具だくさんなみそ汁 和風ハンバーグ・大根おろしのせ ナムル	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ だいす	米 ごま でんぶん さとう ごま油 じゃがいも さといも	ねぎ にんじん しょうが だいこん りょくとうもやし こまつな はくさい	552kcal 26.9g 2.1g	乳製品
6	金	牛乳 むぎ入りごはん・かつおでんぶ ひじきと大豆入りたまご焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳 かつお粉 とり肉 ひじき だいす たまご なまあげ	米 おおむぎ さとう ごま 米油 さつまいも ごま油	たまねぎ にんじん はくさい りょくとうもやし だいこん ねぎ こんにゃく	572kcal 25.5g 2g	きのこ
9	月	牛乳 ごはん ひよこ豆のから揚げ からしあえ ピリ辛ツナじゃが	牛乳 ひよこまめ ぶた肉 ツナ	米 でんぶん 米油 ごま油 さとう じゃがいも	りょくとうもやし にんじん はくさい こまつな ねぎ たまねぎ 干しこいとうけ グリンピース 糸こんにゃく	571kcal 20.2g 1.7g	ナツツ
10	火	【家庭科：1食分の献立を考えよう(6-1の献立)】 牛乳 わかめごはん サケの塩焼き いろ 色とりどりナムル みそ汁	牛乳 わかめ 銀ざけ みそ あぶらあげ とうふ	米 ごま油 さとう ごま さつまいも	りょくとうもやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	561kcal 25.6g 2.1g	乳製品
12	木	【オリパラ給食：イタリア ミラノ】 牛乳 トマトリゾット ミラノ風カツレツ バジルサラダ さつまいも入りココア蒸しパン	牛乳 ベーコン ワインナー だいす とうにゅう たまご ぶた肉 チーズ	米油 さとう アルファ化米 こむぎこ さつまいも パン粉	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 パセリ きゅうり	624kcal 28.8g 2.1g	かいそう
13	金	牛乳 ドライカレーライス オニオンスープ くだもの(りんご)	牛乳 ぶた肉 だいす ベーコン	米 おおむぎ 米油 米粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん 干しぶどう グリンピース キャベツ えのきたけ エリンギ りんご	594kcal 21.1g 2.2g	ごさかな

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
16月	牛乳ごはん 油揚げのふりかけ きんとき豆の甘煮 野菜の甘酢あえ みそ肉じゃが	牛乳 あぶらあげ かつお節 みそ きんときまめ ぶた肉	米 ごま さとう 米油 ジャガイモ	キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ グリンピース こんにゃく	627kcal 23.3g 1.6g	かいそう 
17火	【家庭科：1食分の献立を考えよう(6-3の献立)】 牛乳きび入りごはん わかどりのから揚げ 冬野菜の中華サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ なまあげ みそ	米 きび でんぶん 米粉 米油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが はくさい にんじん しゅんぎく だいこん ねぎ	625kcal 24.8g 2.2g	さかな 
18水	【世界の料理：ウクライナ】 牛乳パンプーションカ (パンのがーリックオイル焼き) 手作り豆乳マヨのポテトサラダ ボルシチ	牛乳 とうにゅう ぶた肉 ベーコン	胚芽パン 米油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリ 乾燥ビーツ	583kcal 21.1g 1.9g	まめ 
19木	牛乳 高野どうふのそぼろのせごはん かきたま汁 くだもの (かんきつ)	牛乳 とり肉 凍りどうふ とうふ たまご	米 おおむぎ さとう でんぶん	しょうが にんじん たけのこ 干しこいたけ さやいんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな かんきつ (デコポン)	546kcal 25.2g 1.7g	乳製品 
20金	牛乳ごはん 小魚のから揚げ かいそう 海藻サラダ とうふの中華煮	牛乳 きびなご かいそう ぶた肉 とうふ えび いか	米 米粉 でんぶん さとう ごま油	しょうが きゅうり キャベツ だいこん にんじん たまねぎ りょくどうもやし さくらげ はくさい ねぎ チンゲンサイ	577kcal 28.1g 2.1g	ナッツ 
24火	牛乳むぎ入りごはん とうふの田楽風 いそか よしのしる 磯香あえ 吉野汁	牛乳 とり肉 とうふ たまご みそ のり あぶらあげ	米 おおむぎ でんぶん さとう ごま さといも	にんじん ねぎ しょうが こまつな えのきだけ はくさい	542kcal 28g 1.8g	こざかな 
25水	牛乳豆乳バターライス ハッシュドポーク とうにゅう 豆乳スープ くだもの (りんご)	牛乳 ぶた肉 生クリーム ベーコン とうにゅう	米 豆乳バター 米油 ジャガイモ バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース コーン こまつな りんご	603kcal 18.8g 1.8g	ナッツ 
26木	【家庭科：1食分の献立を考えよう(6-4の献立)】 牛乳ごはん サバのてり焼き あおな 青菜とコーン みそ汁	牛乳 さば ベーコン ぶた肉 とうふ みそ	米 さとう ごま でんぶん 米油 豆乳バター ごま油 じゃがいも	しょうが こまつな りょくどうもやし コーン にんじん たまねぎ えのきだけ	583kcal 26.8g 2.1g	かいそう 
27金	牛乳カレーうどん 五平もち まめ さつ豆サラダ くだもの (かんきつ)	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ	でんぶん うどん アルファ化米 さとう ごま さつまいも 米油	たまねぎ にんじん 干しこいたけ はくさい こまつな ねぎ キャベツ かんきつ (せとか)	574kcal 18.4g 1.9g	乳製品 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。