




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	ぎゅうにゅう 牛乳 ごまきなこトースト わかめとだいこん 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	こざかな
3火	ぎょうじしやく せつぶん 【行事食：節分】 ぎゅうにゅう せつぶん 牛乳 節分ごはん いわしのから揚げ・ごま酢かけ あか しろ 赤しそあえ みそ汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ こんぶ いりだいず いわし とうふ みそ	米 さとう 米粉 でんぷん 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	ナッツ
4水	ぎゅうにゅう 牛乳 おろしぶた丼 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 でんぷん 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 干しいたけ かぶ かぶ(葉) かんきつ(かんべい)	573kcal 22.7g 1.8g	かいそう
5木	かていか しょくぶん こんだて かんが こんだて 【家庭科：1食分の献立を考えよう(6-2の献立)】 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん・ごま塩あえ 貝たくさんみそ汁 わふう だいこん 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 だいず	米 ごま でんぷん 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	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ入りごはん・かつおでんぶ だいず い や じる 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 だいず 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	ぎゅうにゅう 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 でんぷん 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 干しいたけ グリーンピース 糸こんにゃく	571kcal 20.2g 1.7g	ナッツ
10火	かていか しょくぶん こんだて かんが こんだて 【家庭科：1食分の献立を考えよう(6-1の献立)】 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめごはん サケの塩焼き いろ しろ 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	ぎゅうしよく 【オリパラ給食：イタリア ミラノ】 ぎゅうにゅう 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 ウィナー だいず 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	ぎゅうにゅう 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 だいず 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 グリーンピース キャベツ えのきたけ エリンギ りんご	594kcal 21.1g 2.2g	こざかな

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	ぎゅうにゅう あぶらあ まめ あまに 牛乳 ごはん 油揚げのふりかけ きんととき豆の甘煮 やさい あます にく 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 じゃがいも	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 23.3 g 1.6 g	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)】 ぎゅうにゅう い こんだて 牛乳 きび入りごはん わかどりのから揚げ ふゆやさい ちゅうか しる 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 でんぷん 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 24.8 g 2.2 g	さかな 
18 水	【世界の料理：ウクライナ】 ぎゅうにゅう や 牛乳 パンプーシュカ（パンのガーリックオニ焼き） てつく とうにゅう 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 21.1 g 1.9 g	まめ 
19 木	ぎゅうにゅう こうや 牛乳 高野どうふのそぼろのせごはん じる 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 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな かんきつ（デコポン）	546kcal 25.2 g 1.7 g	乳製品 
20 金	ぎゅうにゅう こざかな あ 牛乳 ごはん 小魚のから揚げ かいそう ちゅうかに 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 でんぷん 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 りょくとうもやし きくらげ はくさい ねぎ チンゲンサイ	577kcal 28.1 g 2.1 g	ナッツ 
24 火	ぎゅうにゅう い だんがくふう 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 でんぷん さとう ごま さといも	にんじん ねぎ しょうが こまつな えのきたけ はくさい	542kcal 28 g 1.8 g	こざかな 
25 水	ぎゅうにゅう とうにゅう 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 じゃがいも 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 18.8 g 1.8 g	ナッツ 
26 木	【家庭科：1食分の献立を考えよう(6-4の献立)】 ぎゅうにゅう こんだて 牛乳 ごはん サバのてり焼き あおな しる 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 でんぷん 米油 豆乳バター ごま油 じゃがいも	しょうが こまつな りょくとうもやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	583kcal 26.8 g 2.1 g	かいそう 
27 金	ぎゅうにゅう ごへい 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	でんぷん 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 18.4 g 1.9 g	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。