



2月

こんだてひょう

2026年

※★は6年生のリクエスト給食のメニューです！



小山中央小学校

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	I朴 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯 (めかぶのふりかけ)	牛乳	韓国風肉じゃが 野菜の甘酢和え いちご	牛乳 豚肉 厚けずり 乾燥めかぶ ちりめんじゃこ 糸けずり	精白米 ごま油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 白ごま	にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり いちご	576 kcal 21.6 g 16.4 g 2.5 g
3火	ご飯	牛乳	いわしの蒲焼き 吳汁 白菜の即席漬け	牛乳 いわし 厚けずり 豚肉 油揚げ 繩ごし豆腐 白みそ 赤みそ 大豆(乾) 糸けずり	精白米 でんぶん 米粉 揚げ油 三温糖 白ごま 米油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり	675 kcal 27.9 g 24.5 g 2.6 g
4水	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 パンサンスー りんご	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 繩ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぶん こま油 春雨 白ごま	しょうが にんにく だけのこ 干し椎茸 にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり もやし りんご	588 kcal 24.2 g 19.2 g 2.5 g
5木	ブルコギチャーハン	牛乳	わかめスープ スパイシー ポテト うずら卵のしょうゆ煮	牛乳 豚肉 鶏肉 繩ごし豆腐 乾燥カットわかめ うずら卵	精白米 ごま油 米油 三温糖 白いりごま じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 だいこん もやし にら もやし ねぎ	562 kcal 21.9 g 22.2 g 2.8 g
6金	パン	牛乳	ピーンズキーマカレー コーンサラダ おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 寒天 調理用牛乳	パン 米油 三温糖 米粉 上白糖	にんにく しょうが ゼロリー 玉葱 にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン 黄桃缶	612 kcal 23.5 g 21.1 g 2.8 g
9月	唐揚げピラフ	牛乳	白菜とコーンの豆乳スープ 黒糖ピーンズ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳 いり大豆 型抜きチーズ	精白米 でんぶん 米粉 揚げ油 米油 三温糖 上白糖 黒砂糖	しょうが にんにく 玉葱 にんじん コーン さやいんげん はくさい クリームコーン こまつな	693 kcal 30.8 g 24.9 g 2.4 g
10火	ご飯	牛乳	鶏肉のスタミナ焼き のっつい汁 野菜のからし和え	牛乳 鶏肉 白みそ 豚肉 生揚げ 厚けずり	精白米 三温糖 ごま油 米油	しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん はくさい こねぎ もやし こまつな	556 kcal 24.5 g 19.2 g 2.4 g
12木	ゆかりご飯	牛乳	めかじきのおろしソースかけ 野菜とお麸のまろやか豆乳汁 磯香和え	牛乳 めかじき 厚けずり 豚肉 油揚げ 繩ごし豆腐 白みそ 豆乳 刻みのり	精白米 白ごま でんぶん 米粉 揚げ油 三温糖 米油 焼きふ	ゆかり だいこん にんじん 玉葱 しめじ はくさい ねぎ こまつな もやし	631 kcal 22.9 g 2.4 g
13金	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	ポテト入りサラダ チョコチップケーキ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 凍り豆腐 調理用牛乳	米油 三温糖 バイオレット スパゲッティ じゃがいも 揚げ油 はちみつ ホットケーキミックス 有塩バター 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 しめじ トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ コーン	698 kcal 24.2 g 28.5 g 2.6 g
16月	菜めし	牛乳	厚焼き卵 とさんご汁 切干大根のソース炒め	牛乳 たまご 厚けずり 豚肉 白みそ あおのり	精白米 白ごま 三温糖 米油 じゃがいも 有塩バター	にんじん もやし 玉葱 コーン ねぎ こまつな 切干大根 キャベツ	586 kcal 24.1 g 18.7 g 2.6 g
17火	大豆入りひじきご飯	牛乳	しじらものカレー揚げ むらくも汁 キャベツの酢味噌和え	牛乳 鶏ひき肉 たまご 油揚げ ひじき 大豆(乾) しじら 厚けずり 繩ごし豆腐 白みそ	精白米 米油 三温糖 小麦粉 米粉 揚げ油 でんぶん 白ごま	にんじん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 えのきだけ こねぎ きゅうり キャベツ もやし	555 kcal 26.6 g 20.6 g 2.7 g
18水	ターメリックライス ハッシュドポーク	牛乳	コールスローサラダ オレンジ	牛乳 豚肉	精白米 米油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 三温糖 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ オレンジ	647 kcal 20.0 g 22.4 g 2.4 g
19木	ご飯	牛乳	鰯の味噌マヨネーズ焼き 白菜と豆腐のスープ 和風サラダ	牛乳 さわら 白みそ 厚けずり 鶏肉 油揚げ 繩ごし豆腐 糸けずり 刻み昆布	精白米 ノンエッグマヨネーズ でんぶん 米油 三温糖	にんじん はくさい えのきだけ こねぎ キャベツ きゅうり コーン	532 kcal 26.8 g 18.5 g 2.5 g
20金	けんちんうどん	牛乳	大根の甘酢漬け 和風マロンパイ オレンジ	牛乳 こんぶ 豚肉 油揚げ 国産白いんげんペースト	米油 こんにゃく 冷凍うどん 三温糖 冷凍パイシート 上白糖 薊の甘露煮	にんじん 玉葱 だいこん しめじ こねぎ きゅうり オレンジ	665 kcal 20.6 g 28.8 g 2.7 g
24火	コーンビラフ	牛乳	ほたてのクリームシチュー わかめサラダ りんごのコンポート	牛乳 鶏肉 ほたて 白いんげんペースト 調理用牛乳 ピザチーズ 乾燥カットわかめ	精白米 米油 じゃがいも 米粉 三温糖 ごま油 白いりごま	玉葱 にんじん コーン さやいんげん にんにく しょうが しめじ もやし こまつな きゅうり キャベツ りんご	594 kcal 23.6 g 16.9 g 2.5 g
25水	タッカルビ丼	牛乳	にら玉スープ いちご	牛乳 鶏肉 赤みそ 繩ごし豆腐 たまご	精白米 米油 三温糖 でんぶん 白ごま ごま油	しょうが にんにく 玉葱 もやし キャベツ にんじん 干し椎茸 にら いちご	575 kcal 26.4 g 18.1 g 2.4 g
26木	わかめご飯	牛乳	★ジャンボ餃子 リクエスト給食	牛乳 炊き込みわかめ 豚ひき肉 鶏肉 繩ごし豆腐 塩昆布	精白米 白ごま でんぶん ごま油 きょうざの皮 揚げ油	にんにく しょうが キャベツ にら ねぎ にんじん 玉葱 コーン チングンサイ はくさい もやし きゅうり りんご	576 kcal 21.7 g 21.6 g 2.5 g
27金	セサミビスキュイパン	牛乳	ボトフ 野菜のピクルス オレンジ	牛乳 たまご ベーコン ウィンナー	丸パン 有塩バター 上白糖 薄力粉 白ごま 米油 じゃがいも	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ こまつな だいこん きゅうり 赤パプリカ オレンジ	643 kcal 20.4 g 27.3 g 2.7 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。