

令和8年 2月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

	こんだて名		きいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちようみ りよう	小学校		中学校		
							エネルギー たんぱく質	ししつ えんさん	エネルギー たんぱく質	ししつ えんさん	
2月	ロールパン 	ぎゅうにゅう 	クリームシチュー ツナあえ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム スキムミルク ツナ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり	コンソメ しお こしょう す しょうゆ	660 Kcal	26.9 g	789 Kcal	32.4 g
3火	ぶどうパン 		ミートソースのつつみあげ やさいスープ フロッコリーソテー	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ミートソースのつつみあげ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン	しお こしょう しょうゆ コンソメ	666	22.2	779	25.9
4水	 おべんとうの日 										
5木	くろパン 		きつねうどん きんぴらごぼう	パン うどん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	にんじん こまつな ながねぎ	しょうゆ わふうだし	655	18.8	783	21.9
6金	ごはん 		ぶたにくとだいこんの こっくりに おひたし	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが だいこん にんじん	しょうゆ わふうだし みりん	571	15.0	731	17.4
9月	くろパン 		わふうスパゲッティ チキンサラダ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	620	19.0	737	22.0
10火	ごはん 		マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム 豆腐	しょうが にんにく にんじん ながねぎ きゅうり	しょうゆ トールバンジャン す	644	19.5	751	22.8
12木	ロールパン 		みうらぶゆやさいポトフ わかめサラダ	パン じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ソーセージ わかめ 豆腐	だいこん たまねぎ かぶ ブロッコリー	しょうゆ コンソメ こしょう す	584	23.2	745	28.5
13金	ソフトフランス 		ハムカツ ミネストローネスープ ジャーマンポテト	パン あぶら こめごまカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハムカツ ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト	ソース コンソメ しお こしょう	688	23.1	797	26.3
16月	ごはん 		だいこんハンバーグ さつまじる	こめ むぎ さつまじり	ぎゅうにゅう だいこんハンバーグ なまあげ みそ けずりぶし	だいこん にんじん ながねぎ こんにやく	わふうだし	638	18.0	708	18.9
17火	くろパン 		ビーフン ツナサラダ	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ きゅうり	しょうゆ す マヨネーズ ごまドレッシング こしょう	659	21.4	787	25.3
18水	ごはん 		めかじきとだいこんの にもの ごまあえ	こめ むぎ でんぶ こむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう めかじき	だいこん にんじん こんにやく こまつな もやし	しょうゆ わふうだし みりん	631	17.2	733	19.9
19木	ロールパン 	ジョア 	だいこんのにくだんごスープ キャベツとコーンの さっぱりサラダ	パン でんぶ さとう あぶら	ジョア とりにく ハム	ながねぎ しょうが だいこん はくさい にんじん こまつな キャベツ コーン	しお こしょう しょうゆ コンソメ す	538	14.2	750	19.8
20金	ホットラーメン 		みそラーメンのつゆ だいずサラダ	ホットラーメン ごまあぶら でんぶ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	にんにく しょうが にんじん もやし	しょうゆ ちゅうかスープ マヨネーズ ごまドレッシング こしょう	661	19.9	752	23.0
24火	わかめごはん 		なまあげとだいこんの とろみにも かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく たまご けずりぶし	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	しょうゆ みりん わふうだし しお	629	18.8	726	19.9
25水	きなこあげパン 		フロッコリーサラダ とうふスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ ぶたにく わかめ	キャベツ ブロッコリー はくさい にんじん ながねぎ	しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング しょうゆ ちゅうかスープ	637	26.0	812	31.7
26木	ポークカレー 		だいこんのわふうサラダ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ハム	にんにく にんじん たまねぎ	カレー にんじん アップルソース しょうゆ こしょう す	646	18.9	756	22.1
27金	ロールパン 		ポークシチュー あんにんフルーツ	パン あぶら じゃがいも こむぎ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あんにんかんてん	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	640	18.9	765	22.0
材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。							一日あたりの 平均	633	20.1	757	23.4
							基準値	24.8	2.6	29.2	3.2
								650	18.1	830	23.1
								26.8	2.0	34.4	2.5