

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

	月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	材料名			小学校			中学校		
ロールパン	きゅう にゅう !!	クリームシチュー	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター こまぶら	きゅうにゅう 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																									
ふどうパン	!!	ミートソースのつつみあげ	パン あぶら じゃがいも	きゅうにゅう 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																									
おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日	おべんとうの日								
くろパン	!!	きつねうどん	パン うどん あぶら さとう ごま	きゅうにゅう ぶたにく あぶら あけ けずりぶし	にんじん こまつな ながねぎ	ごぼう しらたき	しょうゆ わふうだし	655	18.8	783	21.9																									
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	きゅうにゅう ぶたにく	しょうが だいこん にんじん	れんこん こんにゃく もしや こまつな	しょうゆ わふうだし みりん	571	15.0	731	17.4																									
くろパン	!!	わふうスペゲッティ	パン スペゲッティ あぶら	きゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しめじ ブロッコリー	しょうゆ コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまだれッシング	620	19.0	737	22.0																									
ごはん	!!	マーボーどうふ	こめ むぎ こまあぶら さとう でんぶん はるさめ	きゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ	たけのこ にら しいたけみずに キャベツ きゅうり	しょうゆ トーパンジャン す	644	19.5	751	22.8																									
ロールパン	!!	みうらふゆやさいポトフ	パン じゃがいも こまあぶら さとう	きゅうにゅう ソーセージ わかめ とうふ	だいこん たまねぎ かぶ ブロッコリー	にんじん セロリ きゅうり	しょうゆ コンソメ こしよう す	584	23.2	745	28.5																									
ソフトフランス	!!	ハムカツ ミニストローネースープ	パン あぶら こめごマカラニ じゃがいも	きゅうにゅう 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																									
ごはん	!!	だいこんハンバーグ	こめ むぎ さつまいも	きゅうにゅう 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 こんにゃく		わふうだし	638	18.0	708	18.9																									
くろパン	!!	ビーフン	パン ビーフン あぶら さとう こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たけのこ ながねぎ	しいたけみずに にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ す マヨネーズ ごまだれッシング こしよう	20.6	2.7	25.0	3.7																									
ごはん	!!	めかじきとだいこんの にもの	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	きゅうにゅう めかじき	だいこん にんじん こんにゃく	こまつな もしや	しょうゆ わふうだし みりん	631	17.2	733	19.9																									
ロールパン	ジョア	だいこんのにくだんごスープ	パン でんぶん さとう あぶら	ジョア とりにく ハム	ながねぎ しお 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																									
ホットラーメン	!!	みそラーメンのつゆ	ホットラーメン ごまあぶら でんぶん さとう	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	とりにく	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 ごまだれッシング こしよう	661	19.9	752	23.0																									
わかめごはん	!!	なまあげとだいこんの とろみにもの	こめ むぎ さとう でんぶん	きゅうにゅう なまあげ ぶたにく たまご けずりぶし	わかめ	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																									
さなこあげパン	!!	かきたまじる						28.7	3.6	31.9	4.1																									
フロッコリーサラダ	!!	とうふスープ	パン あぶら さとう	きゅうにゅう 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 ごまだれッシング じょうゆ ちゅうかスープ	637	26.0	812	31.7																									
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 こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ハム	にんにく にんじん たまねぎ	だいこん きゅうり	カレーご カレールー アップルソース しょうゆ こしよう す	646	18.9	756	22.1																									
ロールパン	!!	ポークシチュー	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	きゅうにゅう ぶたにく あんにんかんてん	にんにく にんじん たまねぎ	みかんかん おうとうかん バナナ	ケチャップ ソース コンソメ こしよう	640	18.9	765	22.0																									
あんにんフルーツ	!!							17.5	1.7	20.1	2.2																									

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
	24.8	2.6	29.2	3.2
基準値	650	18.1	830	23.1
	26.8	2.0	34.4	2.5