

令和8年 2月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

	こんだて名	材料名	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	しょうみ りょう	小学校		中学校	
							正ネルギー たんぱく質	ししつ えんさん	正ネルギー たんぱく質	ししつ えんさん
2月	ぶどうパン 	ぎゅう にゅう ミートソースのつつみあげ やさいスープ フロッコリーソーテ	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 Kcal	22.2 g	779 Kcal	25.9 g
3火	ロールパン 	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 とりこ 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 しょうゆ	660 Kcal	26.9 g	789 Kcal	32.4 g
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	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	にんじん ごまつな ながねぎ	しょうゆ わふうだし	655 Kcal	18.8 g	783 Kcal	21.9 g
6金	ごはん 	ぶたにくとだいこんの こっくに 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	れんこん こんにやく もやし ごまつな	571 Kcal	15.0 g	731 Kcal	17.4 g
9月	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 とうふ	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 Kcal	23.2 g	745 Kcal	28.5 g
10火	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 とりこ	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 Kcal	19.0 g	737 Kcal	22.0 g
12木	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 でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう 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	しょうゆ トールパンジャン す	644 Kcal	19.5 g	751 Kcal	22.8 g
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 こめこマカロニ 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 Kcal	23.1 g	797 Kcal	26.3 g
16月	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	しょうゆ マヨネーズ ごまドレッシング こしょう	659 Kcal	21.4 g	787 Kcal	25.3 g
17火	ごはん 	めかじきとだいこんの にもの おかかあえ	こめ むぎ でんぶん こむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう めかじき かつおぶし	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ わふうだし みりん	631 Kcal	17.2 g	733 Kcal	19.9 g
18水	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 でんぶん 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 Kcal	19.9 g	752 Kcal	23.0 g
19木	ロールパン 	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 でんぶん さとう あぶら	ジョア とりこ ハム	ながねぎ しょうが だいこん はくさい	しお こしょう しょうゆ コンソメ す	538 Kcal	14.2 g	750 Kcal	19.8 g
20金	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 Kcal	18.0 g	708 Kcal	18.9 g
24火	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 ぶたにく とうふ	キャベツ ブロッコリー はくさい ぶたにく わかめ	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 Kcal	26.0 g	812 Kcal	31.7 g
25水	ポークカレー 	だいこんのわふうサラダ	こめ むぎ あぶら 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	カレーこ カレールー アップルソース しょうゆ こしょう す	646 Kcal	18.9 g	756 Kcal	22.1 g
26木	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 こむぎこ 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 Kcal	18.9 g	765 Kcal	22.0 g
27金	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 でんぶん	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 ごまつな	しょうゆ みりん わふうだし しお	629 Kcal	18.8 g	726 Kcal	19.9 g

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 24.8	20.1 2.6	757 29.2	23.4 3.2
基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.5