２月　よていこんだてひょう

令和８年

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい（牛乳は特別な日以外毎日つきます。）		おしらせ	栄養価 エネルギー（kcal）	栄養価 タンパク質（g）	栄養価 脂質（g）	栄養価 炭水化物（g）	栄養価 食塩相当量（g）	おもに熱や力になる食品 炭水化物	おもに熱や力になる食品 脂質	おもに血や肉やほねになる食品 たんぱく質	おもに血や肉やほねになる食品 無機質	おもに体の調子をととのえる食品 ビタミン・無機質
1	日													
2	月	ごはん	チキンカレー 海そうサラダ ふくじんづけ	６年生 中学校給食 体験	560	21.9	13.3	97	2.7	ごはん じゃがいも	カレールウ	とり肉	牛にゅう チーズ わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん ふくじんづけ
3	火	食パン	フルーツクリームあえ ポトフ かみかみ小魚		688	26.1	24.8	98	2.7	パン じゃがいも	ホイップクリーム	とり肉 ウインナー	牛にゅう かみかみ小魚	バナナ パイナップル みかん もも いちご 玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ かぶの葉
4	水	ごはん	いわしのかば焼き　※せつぶん豆 カンタケと小松菜のみそ汁 大根の梅ソースあえ		588	25.5	20.2	80	2.8	ごはん さとう でんぷん	なたね油	いわし みそ 大豆 あつあげ	牛にゅう	大根 にんじん 水菜 白菜 小松菜 カンタケ(しめじ)
5	木	ごはん	とうふとなっとうのセレクト 豚汁 ほうれん草ともやしのごまあえ	セレクト メニュー	525	23.5	15.5	78	2.0	ごはん 里いも	ごま	うすあげ なっとう みそ ぶた肉 とうふ	牛にゅう	ほうれんそう もやし 大根 にんじん ごぼう 白菜 糸こんにゃく ねぎ キャベツ
6	金	ごはん	さばのしお焼き つき大根の煮物　なしゼリー わかめのすの物	ふるさとの日 プラスワン 給食	587	25.9	19.6	85	2.8	ごはん さとう なしゼリー	ごま	さば 打ち豆 あつあげ	牛にゅう わかめ	キャベツ とうもろこし 大根 にんじん さやいんげん しいたけ
7	土													
8	日													
9	月	とりごぼうごはん	あつ焼きたまご ふるさと汁 かぶのあまずづけ		559	26.3	19.2	76	2.4	ごはん さとう 里いも		とり肉 たまご うすあげ みそ ぶた肉 打ち豆	牛にゅう	ごぼう えだ豆 かぶ きゅうり にんじん えのきたけ 水菜 大根 かぶの葉
10	火	丸パン	ポークメンチカツ サンラータン キャベツとコーンのサラダ		580	26.9	22.3	74	3.8	丸パン でんぷん	なたね油 ラー油	メンチカツ とうふ たまご とり肉	牛にゅう	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ とうもろこし
11	水	建国記念の日												
12	木	ごはん	ぼだっこ きりたんぽなべ 大根とわかめのサラダ	給食で 全国めぐり 秋田県	605	29.5	16.8	88	1.5	ごはん きりたんぽ		さけ ツナ とり肉 もめんどうふ	牛にゅう わかめ	大根 ごぼう まいたけ 水菜 にんじん しらたき
13	金	ごはん	ドライカレー ヨーグルト パインサラダ		668	30.4	22.3	95	1.4	ごはん こむぎこ	なたね油 カレールウ ドレッシング	ぶた肉 牛肉 ぶたレバーチップ ひきわり大豆	牛にゅう ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース パイナップル キャベツ ブロッコリー
14	土													
15	日													
16	月	しうん米ごはん	大豆のいそ煮 かき玉汁 菜花のおひたし	アイアン 献立	507	22.1	15.1	76	1.9	しうん米ごはん さとう でんぷん	なたね油	大豆 牛肉 さつまあげ たまご とうふ	牛にゅう ひじき	糸こんにゃく にんじん さやいんげん 菜花 白菜 えのきたけ ねぎ
17	火	減量 レーズンパン	ほうとう 大豆とひじきのサラダ ももゼリー	給食で 全国めぐり 山梨県	678	24.2	22.1	105	2.8	レーズンパン ほうとう さとう ももゼリー	ごまドレッシング	ぶた肉 大豆 うすあげ みそ	牛にゅう ひじき	かぼちゃ 白菜 しいたけ にんじん 大根 ねぎ きゅうり キャベツ
18	水	マイ おにぎり デー	肉じゃが ごぼうのごまみそあえ いよかん		595	23.1	14.0	103	1.7	ごはん じゃがいも さとう	なたね油 ごま	ぶた肉 みそ	牛にゅう	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん ごぼう 切り干し大根 いよかん
19	木	ごはん	ししゃものごま&ﾁｰｽﾞ ﾌﾘｯﾀｰ あげとじゃがいものみそ汁 小松菜と切干大根のおひたし	歯っぴー 献立	577	22.9	18.9	85	2.5	ごはん こむぎこ じゃがいも	なたね油 ごま	ししゃも あつあげ みそ	牛にゅう チーズ	切り干し大根 キャベツ 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ
20	金	ごはん	とりのからあげ　ジョア(ストロベリー味) チンゲンサイのスープ 白菜のおかかあえ		601	27.5	21.9	79	2.0	ごはん でんぷん じゃがいも	なたね油	とり肉 ベーコン かつおぶし	ジョア	しょうが にんにく 白菜 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ もやし
21	土													
22	日													
23	月	天皇誕生日												
24	火	米粉入りパン	あまず肉だんご クリームシチュー 小松菜とツナの中かサラダ		678	29.9	24.2	94	3.5	米粉入りパン マカロニ じゃがいも	ドレッシング ホワイトルウ	肉だんご ツナ とり肉	牛にゅう	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ とうもろこし
25	水	ごはん	にしんのかんろ煮 のっぺい汁　バナナ 小松菜のおひたし	鯖江和膳	531	20.3	11.5	91	1.8	ごはん 里いも でんぷん	ごま油	とり肉 にしん	牛にゅう	小松菜 白菜 にんじん 糸こんにゃく 大根 しいたけ ねぎ バナナ
26	木	ごはん	あげシュウマイ ちくぜん煮　ジョア(プレーン味) キャベツとえだ豆のサラダ		661	25.9	21.5	94	2.6	ごはん 里いも さとう	なたね油 ドレッシング	ポークシュウマイ とり肉 ちくわ こうやどうふ	ジョア	しいたけ たけのこ こんにゃく さやいんげん れんこん にんじん ごぼう キャベツ えだ豆 とうもろこし
27	金	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ はるさめスープ 三色おひたし		563	25.8	20.6	75	2.0	ごはん さとう はるさめ	ごま油 ごま	ぶた肉 とり肉 ぶたレバーチップ うすあげ	牛にゅう わかめ	にんにく しょうが 糸こんにゃく ほうれんそう にんじん もやし しいたけ チンゲン菜
28	土													