

# 上峰小学校 2月献立表

2026年 2月

上峰小給食室

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
2月	ごはん	○	とんかつ ささみ いりこ、あつあげ、わかめ、あわせみそ	せいはくまい			648 kcal
	とんかつ			あぶら		ウスターソース	20.5 g
	あおなとささみのあえもの			さんおんとう	にんじん、だいこん、こまつな	うすくちしょうゆ	340 mg
	じゃがいもわかめのみそしる			じゃがいも	にんじん、たまねぎ	こいくちしょうゆ、水	1.8 g
3火	まぜこみごはん	○	とりにく、だしこんぶ	せいはくまい、むぎ、あぶら	しょうが、にんじん、えだまめ	うすくちしょうゆ、塩、みりん、酒	588 kcal
	さわにわん		いりこ、だしこんぶ、ぶたにく、あぶらあげ		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こまつな	酒、うすくちしょうゆ、塩、水	19.5 g
	あつあげのそぼろあんかけ		あつあげ、とりひきにく	さんおんとう、かたくりこ	たまねぎ、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、水	416 mg
	ふくめめ		だいず				3.1 g
4水	ごはん	○		せいはくまい			592 kcal
	ちくわのカレーあげ		ちくわ	はくりきこ、あぶら		カレー粉、水	15.8 g
	おひたし		あぶらあげ	さんおんとう	こまつな、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	326 mg
	ビーフンじる		ぶたにく、いりこ、だしこんぶ	ビーフン	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな	塩、うすくちしょうゆ、酒、水	2.0 g
5木	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン			591 kcal
	だいずのトマトにこみ		だいず、ぶたにく、ミックスビーンズ	じゃがいも、あぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん	チキンがらスープ、酒、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、塩、こしょう、デミグラスソース、水	20.1 g
	ポテトサラダ		6年はしもとさんがつくったこんだて	じゃがいも、マヨネーズ(たまごぬき)	たまねぎ、とうもろこし、ブロッコリー	塩、こしょう	355 mg
	ミルメーク					ミルメーク(コーヒー)	1.5 g
6金	ゆかりごはん	○		せいはくまい		ゆかり	658 kcal
	みそにこみうどん		ぶたにく、いりこ、こんぶ、あつあげ、みそ	あぶら、さんおんとう	たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ、にんじん	塩、酒、うすくちしょうゆ、みりん、水	17.5 g
	ごもくに		だいず、きざみこんぶ	さんおんとう	れんこん、いたこんにやく、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし	291 mg
	てまきのり		のり	のりのひ			1.8 g
9月	ごはん	○		せいはくまい			567 kcal
	とりにくのネギソースかけ		とりももにく	かたくりこ、あぶら、さんおんとう	こねぎ、にんにく、しょうが	酒、みりん、こいくちしょうゆ、水、酢	18.3 g
	だいこんのいためもの		あぶらあげ	ごまあぶら	だいこん、にんじん、たけのこ	塩、こしょう、うすくちしょうゆ	339 mg
	すましじる		とうふ、わかめ、いりこ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	塩、うすくちしょうゆ、酒	1.7 g
10火	ごはん	○		せいはくまい			581 kcal
	さといものうまに		だしこんぶ、いりこ、とりにく、がんもどき	あぶら、さといも、さんおんとう	にんじん、だいこん、こんにやく	酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	15.5 g
	れんこんのうめあえ			さんおんとう	れんこん、にんじん、こまつな、ねりうめ	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ	323 mg
	のりのつくだに		のりのつくだに				2.2 g
12木	こくとうパン	○		こくとうパン			624 kcal
	スパゲティ・ミートソース		うしひきにく、ぶたひきにく	ミニスパゲッティ、あぶら、さんおんとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えだまめ	赤ワイン、デミグラスソース、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、こいくちしょうゆ	17.7 g
	かぶのサラダ		きざみのり		キャベツ、にんじん、かぶ、とうもろこし	和風ドレッシング	325 mg
	さつまポテト			さつまいも			2.6 g
13金	ごはん	○		せいはくまい			678 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく、ぶたにく	あぶら	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルームランダムカ、セロリー、グリーンピース、トマトかん	赤ワイン、ハヤシルウ、トマトケチャップ、デミグラスソース、塩、こしょう、ウスターソース、水	19.9 g
	グリーンサラダ				キャベツ、とうもろこし、にんじん	和風ドレッシング調味料	284 mg
	おこめでガトーショコラ			おこめでガトーショコラ			2.5 g
16月	ごはん	○		せいはくまい			471 kcal
	アジのフライ		アジフライ	あぶら		酒、塩	8.4 g
	ひじきのいためもの		ほしひじき、ぶたにく	あぶら、さんおんとう	にんじん、つきこんにやく、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、煮干しだし	139 mg
	さつまじる		いりこ、とりにく、あつあげ、あわせみそ	あぶら、さつまいも	にんじん、いたこんにやく、ごぼう、ねぎ	酒、水	1.4 g
17火	むぎごはん	○		せいはくまい、むぎ			647 kcal
	キーマカレー		ぶたひきにく、とりひきにく、ひよこまめ	あぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、とうもろこし、パセリ	酒、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、カレー粉、カールアップレーク、塩、こしょう	20.3 g
	だいこんサラダ				きょうな、だいこん、にんじん	和風ドレッシング調味料	369 mg
	ヨーグルト		ヨーグルト(ソファール)				2.5 g
18水	ごはん	○		せいはくまい			606 kcal
	とりにくのあけぼのやき		とりももにく	マヨネーズ(たまごぬき)	にんじん	塩、こしょう、酒	20.2 g
	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ、あぶらあげ		キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ	312 mg
	こんさいのみそしる		いりこ、あぶらあげ、わかめ、あわせみそ	さといも	だいこん、ごぼう、にんじん	こいくちしょうゆ、水	1.4 g

# 上峰小学校 2月献立表

2026年 2月

上峰小給食室

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
19 木	こくとうパン	○		コッペパン、こくさとう			674 kcal
	わふうハンバーグ		ハンバーグ	あぶら			29.1 g
	カボチャサラダ			マヨネーズ(たまごぬき)	かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし	塩、こしょう	309 mg
	マカロニスープ		ウィンナー	あぶら、マカロニ	にんじん、たまねぎ、たまねぎ、えのきたけ、パセリ	塩、こしょう、うすくちしょう油、水	3.2 g
20 金	ごはん			せいはくまい			473 kcal
	にくじゃが		ぶたにく、こおり豆腐	あぶら、じゃがいも、さんおんとう	にんじん、つきこんにゃく、たまねぎ、さやいんげん	酒、こいくちしょう油、うすくちしょう油、みりん、水	7.8 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス、ひじき		にんじん、キャベツ、もやし	様々なドレッシング	129 mg
	しそひじき		しそひじき				1.9 g
24 火	うめしらすごはん	○	ちりめんじゃこ	せいはくまい			581 kcal
	ジャージャーめん		とりひきにく、あかみそ	ちゅうかめん、さんおんとう、ごまあぶら、いりごま、すりごま、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ	チキン&ポーク、酒、みりん、こいくちしょう油、トウバンジャン、テイメンジャン、塩、こしょう、水	16.1 g
	ころころサラダ		ミックスビーンズ		だいこん、むきえだまめ、とうもろこし	和風ドレッシング調味料	329 mg
							1.6 g
25 水	ごはん	○		せいはくまい			604 kcal
	さけのマヨチーズやき		しろさけ、チーズ、あわせみそ	マヨネーズ(たまごぬき)		塩、酒	17.6 g
	はくさいのあまずあえ			さんおんとう、ごまあぶら	はくさい、もやし、だいこん、にんじん	うすくちしょう油、酢	404 mg
	じゃがいものみそしる		いりこ、あぶらあげ、あわせみそ	じゃがいも	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ	こいくちしょう油、水	1.6 g
26 木	ごはん	○		せいはくまい			570 kcal
	はっぼうさい		ぶたにく、いか、かいばしら	かたくりこ、あぶら	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンツァイ、ほししいたけ、しろねぎ、しょうが	こいくちしょう油、塩、こしょう、清酒(純米酒)、中華味、水	13.0 g
	むししゅうまい		しゅうまい				285 mg
	はるさめのすのもの			りよくとうはるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	キャベツ、にんじん	うすくちしょう油、酢	1.5 g
27 金	クロワッサン	○		クロワッサン			850 kcal
	フライドチキン		とりモモにく	さんおんとう、かたくりこ、あぶら	しょうが、にんにく	塩、酒、こいくちしょう油	25.0 g
	ハムサラダ		ハム		キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	和風ドレッシング調味料	286 mg
	コンソメスープ		とりモモにく	カッツスパゲッティ	こまつな、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし	コンソメスープ、塩、こしょう、水	2.0 g