



# 2がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和8年



小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい		ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 食事相当量 (中学生)		
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物			
2月	ルーローハン <small>給食DE世界旅行!!</small> たいわん	牛乳	ちゅうかコーンスープ シュイグオドンナイ <small>(きゅううにゅうプリンフルーツのせ)</small>	七分つき米,油,さとう, でんぶん	牛乳,豚肉,ベーコン, たまご,粉ゼラチン, 粉寒天	チキンソテー,にんにく,しょうが, 大根,たけのこ水煮,玉葱,にんじん, はくさい,こまつな,黄桃,白桃,りんご, クリームコーン	718 kcal 27.1 g 2.6 g	
3火	せつぶんごはん <small>せつぶん</small>	牛乳	いわしのあげひたし レモンすかけ おにはうちじる	七分つき米,もち米,油, でんぶん,さとう,白ごま	牛乳,大豆, ちりめんじゅうこ, 炊込みわかめ,いわし, かまぼこ,豆腐,昆布	しょうが,かぶ,かぶ葉,きゅうり, レモン,ほうれんそう,えのきだけ, 長ねぎ	621 kcal 30.1 g 3.5 g	
4水	ホットやきそばパン	牛乳	こだいらさんトマトのシチュー きっかみかん	パン,蒸中華麺油, じゃがいも,小麦粉, バター	牛乳,豚肉	玉葱,キャベツ,もやし,にんにく, しょうが,にんじん,トマト, 冷凍グリーンピース,みかん	610 kcal 20.2 g 2.9 g	
5木	もりおかじゅじめん <small>いわてけん</small>	牛乳	カリカリあぶらあげのサラダ いもようかん <small>こだいらさん</small>	うどん,油,さとう, でんぶん,こま油, さつまいも	牛乳,豚肉,赤みそ, ハーブ,油揚げ,粉寒天	きゅうり,もやし,にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,干し椎茸,長ねぎ, キャベツ	596 kcal 23.5 g 1.7 g	
6金	ツナのたきごみごはん <small>おことはじめ</small>	牛乳	ししゃものカレー やき きりほしだいこんのいたために おことじる	七分つき米,油,さとう, 白ごま,こんにゃく, さといも	牛乳,ツナ,ししゃも, 油揚げ,あすき(乾), 赤みそ,白みそ	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸, 切干しだいこん,ごぼう,大根,長ねぎ	595 kcal 26.3 g 3.0 g	
9月	<b>Garbure "Legumes de KODARA"</b> <b>こだいらやさいのステーキ、"カルビュール"</b> <b>Filet de poisson blanc poêlé, sauce et Panisses</b> <b>しろみさかなのポアレ~パンニスのソースしたて~</b> <b>Tarte Tatin タルトタタン</b> <b>Pain ソフトフランスパン</b> <b>Lait キュウにゅう</b>			シェフ 給食	パン,でんぶん,上新粉, オリーブ油,油, さつまいも,さとう, 小麦粉,バター	牛乳,メルルーサ, ひよこまめ(乾), アンチョビ,ベーコン, たまご	にんにく,にんじん,玉葱,セロリー, ブロッコリー,トマト,はくさい, 大根,りんご	633 kcal 26.5 g 2.8 g
10火	こうやどうふの そぼろごはん	牛乳	だいすとかえりのあげに いなかじる	七分つき米,油,さとう, でんぶん,さつまいも, 白ごま,こんにゃく, じゃがいも	牛乳,鶏肉,高野豆腐, 大豆,えり,昆布	にんじん,干し椎茸,長ねぎ,ごぼう, 大根,えのきだけ,こまつな	697 kcal 28.4 g 2.8 g	
12木	ゆかりごはん	牛乳	おみくじコロッケ はくさいのおかかあえ ふくのひ	七分つき米,白ごま, じゃがいも,油,小麦粉, パン粉	牛乳,豚肉,うずら卵, チーズ,おかかけすり節, かまぼこ,豆腐,昆布	ゆかり,玉葱,はくさい,にんじん, ほうれんそう,長ねぎ	677 kcal 27.4 g 3.3 g	
13金	あげパン	牛乳	ワンタンスープ ダイヤモンドゼリー <b>1年2組のリクエスト給食♪</b>	パン,油,さとう, ワンタン皮,ごま油	牛乳,豚肉,なると, 粉寒天	しょうが,にんじん,もやし,長ねぎ, こまつな,レモン	591 kcal 20.5 g 2.3 g	
16月	スパゲティナボリタン <small>バレンタインデー</small>	牛乳	ひじきサラダ さつまいものフラウニー	スパゲッティ,油,バター, ごま油,さとう,こむぎこ, ココア,さつまいも	牛乳,ウインナー, ベーコン,粉チーズ, 干ひじき,たまご	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, 生マッシュルームビーマン,キャベツ, きゅうり,冷凍ホールコーン	694 kcal 23.0 g 3.4 g	
17火	ごはん	牛乳	おからとまるごとキャベツのメンチカツ ゆでプロッコリー だいこんのみそしる	七分つき米,パン粉, 小麦粉,パン粉,油	牛乳,豚肉,おから, たまご,乾燥わかめ, 油揚げ,赤みそ,白みそ	玉葱,キャベツ,ブロッコリー, にんじん,大根,こまつな,長ねぎ	661 kcal 27.6 g 2.7 g	
18水	かくれんぼドライカレー	牛乳	うどのおかかサラダ <small>こだいらさんのうど</small>	七分つき米,油,はちみつ, さとう,ナタデココ	牛乳,大豆,豚肉, おかかけすり節,粉寒天	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, ビーマン,ホールトマト,レーズン, きゅうり,ゆず,大根,長ねぎ アセロラジュース	641 kcal 22.0 g 2.3 g	
19木	カルボナーラサンド	牛乳	ふゆやさいのボトフ ぽんかん	パン,油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	牛乳,ベーコン,たまご, ピザチーズ,豚肉	玉葱,にんにく,セロリー,にんじん, かぶ,カリフラワー,ブロッコリー, ぽんかん	581 kcal 26.5 g 3.2 g	
20金	コーンちゃんめし	牛乳	おでん <small>こだいらさん</small> さつまいもチップス	七分つき米,油,さとうも, こんにゃく,ちくわぶ, さとう,さつまいも	牛乳,焼竹輪, 揚げポール,がんも, うずら卵,水煮,昆布	冷凍ホールコーン,大根	668 kcal 25.6 g 3.0 g	
24火	きのこごはん	牛乳	かね ゆずかあえ さつまじる	七分つき米,もち米, さつまいも,上新粉, さとう,油,こんにゃく	牛乳,油揚げ,豆腐, たまご,乾燥わかめ, 鶏肉,赤みそ,白みそ	しめじ,まいだけ,干し椎茸,にんじん, えのきだけ,ごぼう,しょうが,キャベツ, きゅうり,ゆず,大根,長ねぎ	688 kcal 24.1 g 3.7 g	
25水	みそラーメン	牛乳	だいこんのレモンドレッシング サラダ フルーツポンチ <b>1年1組のリクエスト給食♪</b>	蒸中華麺油,ごま油, 白ごま,さとう, ナタデココ	牛乳,豚肉,赤みそ	にんにく,しょうが,もやし,こまつな, 長ねぎ,冷凍ホールコーン,キャベツ, きゅうり,にんじん,大根,レモン,白桃, 黄桃,りんご,みかんゼリー	613 kcal 20.8 g 4.0 g	
26木	ごはん	牛乳	こうやどうふのフライ ゆでキャベツ ふゆやさいじる	七分つき米,小麦粉, パン粉,油,さとうも	牛乳,高野豆腐,油揚げ	キャベツ,ごぼう,にんじん,かぶ, 長ねぎ,かぶ葉	623 kcal 27.6 g 2.5 g	
27金	キムチチャーハン	牛乳	トマトとたまごのスープ スイートポテト <small>こだいらさん</small>	七分つき米,ごま油, 白ごま,でんぶん,さとう, さつまいも,バター	牛乳,豚肉,ベーコン, たまご,生クリーム	にんじん,白菜キムチ,長ねぎ,玉葱, トマト,こまつな	681 kcal 18.0 g 2.7 g	

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。

※ 都合により献立が変わることがあります。

食品  
ロス  
削減食品  
ロス  
削減

☆ 2月(月)「給食DE世界旅行!!」…「台湾料理」です。「シュイグオドンナイ」は牛乳プリンの上にフルーツをのせたデザートです。

☆ 3月(火)「節分ごはん」「いわしの揚げ蒸し」「鬼は内汁」…「節分」の行事食を作ります。「鬼は内汁」は鬼型かまぼこを使います。

☆ 4月(水)「小平産トマトのシチュー」…小平産のトマトを使ってシチューを作ります。新メニューです！

☆ 5月(木)「盛岡じゃじゃめん」…岩手県盛岡市の郷土料理です。茹でたうどんに肉みそや野菜をトッピングした料理です。

☆ 6月(金)「お行事」…2月8日は「お行事始め」です。行事食の「お行事汁」を作ります。小豆を使った野菜たっぷりのみそ汁です。

☆ 9月(木)「給食DE世界旅行!!」シェフ給食…「ラ・パージュ」山崎シェフ考案のレシピです。「白身魚のボアレ」「タルトタタン」は新メニューです！

☆ 12月(木)「おみくじコロッケ」…2月9日は「福の日」です。中に入っている真で占う「おみくじコロッケ」を作ります。

☆ 13月(金)「1年2組リクエスト給食」…揚げパン」「ダイヤモンドゼリー」をリクエストしてくれました。

☆ 16月(月)「さつまいものブラウニー」…2月14日はバレンタインデーです。給食室から愛をこめて「さつまいものブラウニー」を作ります。

☆ 17月(火)「食品ロス削減給食」…キャベツの芯や外葉、おからを使ってメンチカツを作ります。

☆ 18月(水)「食品ロス削減給食」…野菜の芯や芯がくれんぼしたドライカレーを作ります。

☆ 19月(木)「カルボナーラサンド」…ゆで卵、ノンエッグマヨネーズ、チーズ等の具をパンに挟み、ホイルで包んでオーブンで焼きます。

☆ 20月(金)「おでん」…2月22日は「おでんの日」です。「さつまいもチップス」は小平産のさつまいもを使って作ります。

☆ 24月(火)「かね」「さつま汁」…鹿児島県の郷土料理です。「かね」は見た目がカニに似ていることが名前の由来です。

☆ 25月(水)「1年1組リクエスト給食」…「みそラーメン」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました。

はくさい  
キャベツ  
こまつな  
だいこん  
にんじん  
ながねぎ  
ほうれんそう  
さつまいも  
さといも  
カリフラワー  
ブロッコリー  
トマト  
ゆず  
うど

