



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 食塩相当量 (中学年) |
|-----|---|-----------|---|--|---|--|----------------------------------|
| | 主食 しゅしょく | 飲み物 のき | おかず | おもにエネルギーの もとになる食べ物 たべもの | おもに体をつくる もとになる食べ物 からだ | おもに体の調子を整える もとになる食べ物 からだ ちようし ととの | |
| 2月 | ルーローハン 給食DE世界旅行Ⅱ 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 (ぎゅうにゅうぷりんフルーツのせ) | 七分つき米、油、さとう、 でんぷん | 牛乳、豚肉、ベーコン、 たまご、粉ゼラチン、 粉寒天 | チンゲンサイ、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 せつぶん | 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、 でんぷん、さとう、白ごま | 牛乳、大豆、 ちりめんじゃこ、 炊込みわかめ、いわし、 かまぼこ、豆腐、昆布 | しょうが、かぶ、かぶ菜、きゅうり、 レモン、ほうれんそう、えのきたけ、 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 | もりおかじゃじゃめん いわてけん | 牛乳 | カリカリあぶらあげのサラダ いもようかん こだいいらさん | うどん、油、さとう、 でんぷん、ごま油、 さつまいも | 牛乳、豚肉、赤みそ、 八丁みそ、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 | ツナのたきこみごはん おことはじめ | 牛乳 | ししゃものカレーやき きりほしだいこんのいために 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、あずき(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 | Garbure "Legumes de KODAIRA" こだいいらやさいのスープ、"ガルビュール" Filet de poisson blanc poele, sauce et Panisses しろみさかなのポアレ〜パニスのソースしてて〜 Tarte Tatin タルトタタン Pain ソフトフランスパン Lait ギョウニョウ | | シェフ 給食 | パン、でんぷん、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 | だいずとかえりのあげに いなかじる | 七分つき米、油、さとう、 でんぷん、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、かえり、昆布 | にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ごぼう、 大根、えのきたけ、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 ふぶきじる 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、うすら卵、 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 | ワナタンスープ ダイヤモンドゼリー 1年2組のリクエスト給食♪ | パン、油、さとう、 ワナタン皮、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 | スパゲティナポリタン バレンタインデー | 牛乳 | ひじきサラダ さつまいものブラウニー | 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、ピーマン、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 ゆでブロッコリー 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 アセロラゼリー こだいいらさんの うど | 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、 ピーマン、ホールトマト、レーズン、 きゅうり、キャベツ、うど、 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 | ふゆやさいのポトフ ぼんかん | 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、 ぼんかん | 581 kcal 26.5 g 3.2 g |
| 20金 | コーンチャめし おでんのひ | 牛乳 | おでん さつまいもチップス こだいいらさん | 七分つき米、油、さといも、 こんにゃく、ちくわぶ、 さとう、さつまいも | 牛乳、焼き竹輪、 揚げボール、がんも、 うすら卵水、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 | がね ゆずかあえ さつまじる かごしまけん | 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、まいたけ、干し椎茸、にんじん、 えのきたけ、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 | だいこんのレバドレッシング サラダ フルーツポンチ 1年1組のリクエスト給食♪ | 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、さといも | 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、かぶ菜 | 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 こだいいらさん | 七分つき米、ごま油、 白ごま、でんぷん、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。

- ☆ 2日(月)「給食DE世界旅行Ⅱ」…「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日(火)「節分ごはん」「いわしの揚げ浸し」「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日(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日(木)「盛岡じゃじゃめん」…岩手県盛岡市の郷土料理です。茹でたらとんに肉みそや野菜をトッピングした料理です。
- ☆ 6日(金)「お事汁」…2月8日は「お事始め」です。行事食の「お事汁」を作ります。小豆を使った野菜たっぷりのみそ汁です。
- ☆ 9日(月)「給食DE世界旅行Ⅱ」シェフ給食…「ラ・パージュ」山崎シェフ考案のレシピです。「白身魚のポアレ」「タルトタタン」は新メニューです!
- ☆ 12日(木)「おみくじコロッケ」…2月9日は「福の日」です。中に入っている具で「おみくじコロッケ」を作ります。
- ☆ 13日(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日(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日(火)「食品ロス削減給食Ⅲ」…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日(水)「食品ロス削減給食Ⅳ」…野菜の皮や芯がかくれんぼしたドライカレーを作ります。
- ☆ 19日(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日(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日(火)「がね」「さつま汁」…鹿児島県の郷土料理です。「がね」は見た目がカニに似ていることが名前の由来です。
- ☆ 25日(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。

