

令和8年2月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 ◆：よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類		
2	月	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢ごまあん ほうれん草のナムル ワンタンスープ デコポン	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	菜種油 白ごま ごま油	焼き豚 肉団子（鶏・豚） 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ にんにく 玉ねぎ もやし 干ししいたけ 根深ねぎ デコポン	804 31.2	
3	火	ご飯 牛乳 鰯のかば焼き風 白菜のゆずポン酢和え 豚しゃが 節分豆◆	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油	鰯 ハム（鶏） 豚肉 節分豆	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	生姜 白菜 ゆず 玉ねぎ こんにゃく	807 31.3	
4	水	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース（2個） プロッコリーのごまあん 粕汁	米 でん粉 砂糖 酒粕	菜種油 白ごま	鶏肉 ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	プロッコリー 人参 葉ねぎ	根深ねぎ 生姜 キャベツ 大根 こんにゃく	817 36.5	
5	木	青菜ご飯（麦入り） 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ マカロニと菜の花のサラダ コーンポタージュ	米 麦 小麦粉 マカロニ じゃが芋 米粉 パン粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	フライの具（豚） ツナ ベーコン	牛乳	青菜 バセリ かぼちゃ 菜の花 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	861 25.2	
6	金	ポークカレーライス（麦ご飯） 牛乳 チキンナゲット（3個） きゅうりとわかめのサラダ	米 麦 砂糖 チキンナゲット（3個） じゃが芋 小麦粉	菜種油 ごま油 米粉カレールウ	豚肉 鶏肉 わかめ	牛乳	人参	きゅうり もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース	835 30.2	
9	月	ご飯 牛乳 鮭の塩麹焼き かんぴょうの炒め煮 さつま芋のみぞ汁	米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	菜種油	鮭 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 ビーマン	かんぴょう 生姜 玉ねぎ 白菜 こんにゃく 根深ねぎ	815 36.9	
10	火	ご飯 牛乳 チキンごぼう◆ キャベツのすりごまあん ばち汁	米 砂糖 でん粉 そうめんぱち	菜種油 白ごま	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	さやいんげん チングンサイ 人参 葉ねぎ	ごぼう 大根 キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ	802 36.0	
12	木	ご飯 牛乳 蒸しえびしゅうまい（2個） 春雨サラダ 麻婆豆腐	米 砂糖 春雨 しゅうまいの皮 でん粉	菜種油 ごま油	豆腐 豚肉 しゅうまいの具（えび・たら） ハム（鶏） みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 根深ねぎ 筍 干ししいたけ 生姜	830 32.1	
13	金	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース プロッコリーのレモンサラダ 卵とコーンのスープ チョコプリン	米 砂糖 でん粉 プリン	菜種油	卵 ハンバーグ（鶏・豚） ベーコン	牛乳	パプリカ（黄） 人参 トマト チングンサイ プロッコリー	しめじ レタス 玉ねぎ マッシュルーム レモン とうもろこし	872 31.4	
16	月	ご飯 牛乳 鰯のゆずソース キャベツの塩昆布和え 大根と厚揚げのうま煮	米 砂糖 でん粉 里芋	菜種油 ごま油	鰯 豚肉 生揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参 さやいんげん	ゆず キャベツ 大根 こんにゃく 生姜	817 33.9	
17	火	ご飯 牛乳 ブルゴギ チングンサイのアーモンド和え ラッキーわかめスープ	米 砂糖 春雨 でん粉	菜種油 アーモンド	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参 チングンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ 筈 もやし 生しいたけ 切干し大根 根深ねぎ とうもろこし	806 32.3	
18	水	ご飯 牛乳 ミルメークコーヒー キャベツとウインナーのソテー 大根とささみのサラダ ビーフシチュー	米 じゃが芋	菜種油 ドレッシング ビーフルウ	ワインナー（豚） 鶏肉 牛肉	牛乳	ビーマン 大根 人参 ほうれん草	キャベツ しめじ とうもろこし 玉ねぎ トマト グリンピース	804 29.6	
19	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のバーベキューソース炒め ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ	コッペパン 砂糖 でん粉 ジャム	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳	チングンサイ パプリカ（黄） さやいんげん	根深ねぎ 生姜 白菜 きゅうり にんにく りんご キャベツ もやし マッシュルーム	769 32.1	
20	金	親子丼（麦ご飯） 牛乳 いかと大根の煮物 もやしの甘酢和え	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	卵 いか ハム（豚） 鶏肉	牛乳	人参 葉ねぎ	大根 生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ 生しいたけ	802 41.2	
24	火	ご飯 牛乳 鰯みそ ひねポン和え 芋団子汁	米 砂糖 でん粉 芋団子	菜種油	鰯 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	水菜 人参 葉ねぎ	生姜 キャベツ ゆず 大根 もやし しめじ	824 34.6	
25	水	ご飯 牛乳 たらの竜田揚げ ポテトとハムのサラダ（ドレッシング） カレーうどん	米 でん粉 じゃが芋 うどん	菜種油 ドレッシング 米粉カレールウ	たら ハム（鶏） 豚肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 きゅうり レタス 玉ねぎ 根深ねぎ	829 35.2	
26	木	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋のケチャップ炒め ほうれん草のツナ和え 豆乳のクリームスープ	米 でん粉 じゃが芋 砂糖 米粉 さつま芋	菜種油	鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳	牛乳	ほうれん草 人参 バセリ ビーマン	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	812 31.7	
27	金	ご飯 牛乳 みそチキンカツ キャベツの梅和え みぞれ汁	米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま	みそ 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 梅干し 白菜 根深ねぎ	804 36.2	

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。

給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※ 食材料については主なものの記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※ たつの市産（予定）…米・さつま芋・キャベツ・小松菜・大根・人参・白菜・ほうれん草・レタス