

# 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 主にエネルギーとなる		赤の食品 主に体の組織をつくる		緑の食品 主に体の調子を整える		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			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 ワントンスープ デコボン	米 砂糖 でん粉 ワントンの皮	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 干しいたけ 根深ねぎ デコボン	804 31.2
			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) ブロッコリーのごま和え 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	ブロッコリー 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
			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 パセリ 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	ボーカカレーライス(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 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
			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 ピーマン	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和え ばち汁	米 砂糖 でん粉 そうめんばち	菜種油 白ごま	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	さやいんげん チンゲンサイ 人参 葉ねぎ	ごぼう 大根 キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	802 36.0
			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 ブ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 チンゲンサイ ブロッコリー	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
			米 砂糖 でん粉 里芋	菜種油 ごま油	鯖 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 ブルコギ チンゲ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 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 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
			米 じゃが芋	菜種油 ドレッシング ビーフルウ	ウインナー(豚) 鶏肉 牛肉	牛乳	ピーマン 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	コッパバン 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	コッパバン 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	チンゲンサイ 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
			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 鯖みそ ひねボン和え 芋団子汁	米 砂糖 でん粉 芋団子	菜種油	鯖 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
			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 パセリ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	812 31.7
			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み記してあります。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