

# 令和8年 2月 学校給食予定献立表(中学校)

| 日  | 曜日 | 献立名<br>◆：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<br>(kcal) |
|----|----|--|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------|--|-----------------|
|    |    |  | 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                     |  | たんぱく質<br>(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<br>豚肉のさっぱり炒め<br>ポテトサラダ<br>けんちん汁                      | 米 砂糖<br>じゃが芋               | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油             | 豚肉 豆腐<br>ウインナー（鶏）                    | 牛乳              | ピーマン<br>人参<br>葉ねぎ              | 玉ねぎ しめじ<br>きゅうり 大根<br>とうもろこし 生姜<br>ごぼう こんにゃく           | 803<br>27.1     |
| 3  | 火  | ご飯 牛乳<br>いわしのみりん干し焼き◆<br>キャベツのひねぼん酢和え<br>豚汁                | 米 砂糖<br>里芋                 | 菜種油                                  | いわし 豚肉<br>鶏肉 油揚げ<br>みそ               | 牛乳              | 水菜<br>葉ねぎ                      | キャベツ ゆず<br>玉ねぎ 白菜<br>えのきたけ                             | 800<br>39.6     |
| 4  | 水  | きな粉パン 牛乳<br>えび焼売（2個）<br>ツナと大根のサラダ<br>肉団子と春雨のスープ            | パン 春雨<br>砂糖<br>しゅうまいの皮     | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油             | きな粉 ツナ<br>しゅうまいの具（えび・たら）<br>肉団子（豚・鶏） | 牛乳              | パセリ<br>人参<br>葉ねぎ               | 大根 きゅうり<br>玉ねぎ 筍<br>生しいたけ                              | 864<br>33.6     |
| 5  | 木  | ご飯 牛乳<br>ポテトのマヨネーズ焼き<br>海藻サラダ<br>ハヤシシチュー                   | 米 じゃが芋                     | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング<br>ハヤシルウ | ハム（豚）<br>牛肉                          | 牛乳<br>チーズ<br>海藻 | ブロッコリー<br>人参<br>トマト            | レタス グリンピース<br>キャベツ きゅうり<br>カリフラワー 玉ねぎ<br>マッシュルーム       | 806<br>26.9     |
| 6  | 金  | ご飯 牛乳<br>さつま芋と黒豆のかき揚げ<br>野菜の和え物<br>みぞれ汁                    | 米 小麦粉<br>さつま芋<br>でん粉       | 菜種油                                  | 黒大豆 竹輪<br>ハム（豚）<br>鶏肉                | 牛乳              | ほうれん草<br>人参                    | 玉ねぎ もやし<br>とうもろこし<br>大根 根深ねぎ<br>こんにゃく 白菜               | 807<br>31.4     |
| 9  | 月  | ご飯 牛乳<br>みそチキンカツ<br>じゃこ和え<br>かす汁                           | 米 小麦粉<br>パン粉 砂糖<br>里芋 酒かす  | 菜種油                                  | 鶏肉 みそ<br>豚肉                          | 牛乳<br>ちりめんじゃこ   | 人参<br>葉ねぎ                      | キャベツ もやし<br>大根 ごぼう                                     | 801<br>32.9     |
| 10 | 火  | ご飯 牛乳<br>いかのねぎ塩炒め◆<br>ブロッコリーのアーモンドサラダ<br>カレーうどん            | 米 砂糖<br>うどん                | 菜種油<br>ごま油<br>アーモンド<br>米粉カレールウ       | いか 鶏肉<br>油揚げ                         | 牛乳              | ブロッコリー<br>人参<br>葉ねぎ            | 生姜 にんにく<br>根深ねぎ レモン<br>キャベツ 玉ねぎ<br>とうもろこし              | 801<br>38.6     |
| 12 | 木  | こぎつねご飯（麦入り） 牛乳<br>鯖の松風焼き<br>白菜の甘酢和え<br>かき玉汁 みかんゼリー         | 米 麦<br>砂糖 でん粉<br>ゼリー       | 菜種油<br>黒ごま                           | 油揚げ 鯖<br>みそ 卵<br>ハム（鶏）               | 牛乳              | 人参<br>小松菜<br>にら                | 白菜 もやし<br>えのきたけ<br>玉ねぎ                                 | 809<br>41.6     |
| 13 | 金  | ご飯 牛乳<br>ハートのコロッケ（2個）<br>れんこんサラダ<br>ラッキー豆乳クリームスープ          | 米 小麦粉<br>パン粉 米粉<br>じゃが芋    | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ                    | ウインナー（鶏）<br>豆乳                       | 牛乳              | ブロッコリー<br>人参                   | れんこん 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>カリフラワー<br>きゅうり                   | 853<br>23.9     |
| 16 | 月  | ご飯 牛乳<br>たらの香味焼き<br>はりはり漬け<br>筑前煮 りんご                      | 米 砂糖<br>里芋                 | 菜種油<br>白ごま<br>ごま油                    | たら 鶏肉                                | 牛乳<br>昆布        | 人参<br>さやいんげん                   | きゅうり にんにく 筍<br>切干し大根 生姜 りんご<br>ごぼう 干しいたけ<br>こんにゃく れんこん | 800<br>40.9     |
| 17 | 火  | フレーンパン チョコ大豆 牛乳<br>煮込みチキンハンバーグ<br>キャベツのごまネーズサラダ<br>マカロニスープ | パン<br>マカロニ<br>チョコ大豆        | 菜種油<br>白ごま<br>ノンエッグマヨネーズ             | ハンバーグ（鶏）<br>ハム（豚）<br>鶏肉              | 牛乳              | 人参<br>パセリ                      | キャベツ 白菜<br>とうもろこし<br>玉ねぎ                               | 812<br>45.5     |
| 18 | 水  | ご飯 牛乳<br>豚肉のブルコギ<br>ほうれん草のナムル<br>えび団子スープ フルーツ杏にゼリー         | 米 砂糖<br>ゼリー                | 菜種油<br>ごま油                           | 豚肉<br>ハム（鶏）<br>えび団子                  | 牛乳<br>わかめ       | さやいんげん<br>ほうれん草<br>チンゲンサイ      | キャベツ 生姜<br>もやし にんにく<br>白菜 玉ねぎ<br>えのきたけ                 | 801<br>31.7     |
| 19 | 木  | ご飯 牛乳<br>揚げだし豆腐<br>きんぴらごぼう<br>里芋のみそ汁                       | 米 でん粉<br>砂糖 里芋             | 菜種油                                  | 豆腐 豚肉<br>鶏肉 さつま揚げ<br>みそ              | 牛乳              | パプリカ（赤）<br>さやいんげん<br>人参<br>葉ねぎ | 大根 ごぼう<br>こんにゃく<br>玉ねぎ                                 | 803<br>30.7     |
| 20 | 金  | チキンカレーライス（麦ご飯）<br>牛乳<br>オムレツ<br>コールスロー                     | 米 麦<br>砂糖<br>じゃが芋          | 菜種油<br>ドレッシング<br>米粉カレールウ             | 卵 鶏肉                                 | 牛乳              | 人参                             | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし 生姜<br>レモン にんにく<br>玉ねぎ グリンピース       | 800<br>27.7     |
| 24 | 火  | ご飯 牛乳<br>わかさぎフリッター<br>かみかみ和え◆<br>大根と里芋のそぼろ煮 デコボン           | 米 でん粉<br>砂糖 里芋<br>小麦粉      | 菜種油                                  | いか 鶏肉                                | 牛乳<br>わかさぎ      | チンゲンサイ<br>人参<br>さやいんげん         | キャベツ 大根<br>こんにゃく<br>生姜 デコボン                            | 800<br>30.1     |
| 25 | 水  | クロワッサン（2個） 牛乳<br>鶏肉のバーベキューソース（2個）<br>米粉マカロニサラダ<br>コンソメスープ  | クロワッサン<br>砂糖 でん粉<br>米粉マカロニ | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ                    | 鶏肉<br>ハム（豚）<br>ウインナー（鶏）              | 牛乳              | ブロッコリー<br>人参                   | 根深ねぎ にんにく 生姜<br>りんご カリフラワー<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし 玉ねぎ  | 803<br>39.5     |
| 26 | 木  | 牛すき丼（麦ご飯）<br>牛乳<br>鮭の塩焼き<br>たくあん和え                         | 米 麦<br>砂糖                  | 菜種油                                  | 鮭 牛肉<br>豆腐                           | 牛乳              | ほうれん草<br>人参                    | たくあん 白菜<br>玉ねぎ もやし<br>根深ねぎ<br>こんにゃく                    | 811<br>35.5     |
| 27 | 金  | ご飯 牛乳<br>チキンれんこん<br>切り干し大根のごま酢和え<br>なめこ汁                   | 米 でん粉<br>砂糖                | 菜種油<br>白ごま                           | 鶏肉 豆腐<br>油揚げ みそ                      | 牛乳<br>わかめ       | さやいんげん<br>人参<br>葉ねぎ            | れんこん なめこ<br>切り干し大根 白菜<br>キャベツ 玉ねぎ                      | 810<br>28.7     |

※ 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・れんこん