

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