

令和8年2月分 学校給食献立表 中学校

月				火				水				木				金			
<b>2</b>  <b>麦ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>大根のみそ汁</b> 油揚げ 7 赤 大根 39 緑 玉ねぎ 13 緑 しめじ 7 緑 小松菜 7 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし  <b>節分豆</b> いり大豆 7 赤				<b>3</b>  <b>なかよしパン</b> <b>牛乳</b> <b>春雨スープ</b> 豚肉 13 赤 春雨 10 黄 白菜 20 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ				<b>4</b> <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>とり肉のごま</b> <b>豆乳煮</b> とり肉 39 赤 ビーフン 10 黄 白菜 52 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 しめじ 7 緑 チンゲンサイ 7 緑 豆乳 26 赤 豆乳クリーム 7 赤 豆乳バター 1 黄 ねりごま 1 黄 ぶた・とりがらスープ しお、こしょう、しょうゆ				<b>5</b> <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>石狩鍋風煮物</b> さけ 36 赤 豆腐 36 赤 にんじん 18 緑 大根 36 緑 白菜 36 緑 白ねぎ 9 緑 生しいたけ 9 緑 赤・白みそ 6 赤 だしこんぶ、しお さとう、しょうゆ  <b>納豆</b> 納豆 1個 赤				<b>6</b>  <b>減塩コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>ミラノ風</b> <b>ミネストローネ</b> ベーコン 10 赤 玄米 13 黄 キャベツ 33 緑 玉ねぎ 20 緑 セロリー 4 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ、オリーブオイル  <b>ポロネーゼ</b> 牛ミンチ 13 赤 スパゲッティ 13 黄 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 ポークウ 1 オリーブオイル しお、こしょう、しょうゆ ウスターソース、トマトケチャップ とりがらスープ、にんにく <b>イタリアンサラダ</b> キャベツ 26 緑 ホールコーン 7 緑 きゅうり 20 緑 レタス 7 緑 ドレッシング 1袋			
エネルギー kcal 725 たんぱく質 g 28.4 脂質 g 17.8				エネルギー kcal 761 たんぱく質 g 29.6 脂質 g 27.5				エネルギー kcal 922 たんぱく質 g 32.3 脂質 g 27.5				エネルギー kcal 783 たんぱく質 g 34.2 脂質 g 19.2				エネルギー kcal 809 たんぱく質 g 29.0 脂質 g 29.1			
<b>9</b>  <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>チキンカレー</b> とり肉 33 赤 とりレバーそぼろ 2 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 59 緑 ソテーオニオン 13 緑 にんじん 26 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールーウ 16 トマトケチャップ 2 赤 とりがらスープ				<b>10</b>  <b>黒糖パン</b> <b>牛乳</b> <b>ワンタンスープ</b> とり肉 13 赤 ワンタン 7 黄 もやし 39 緑 玉ねぎ 33 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ				<b>11</b> <b>節分と麦ごはん</b> 「立春」の前日に行われる「節分」は春を迎える大切な節目の行事になっています。 節分に麦ごはんを食べるのは、麦を茹でることを「よまし麦」といい、「世の中を回す」という語呂合わせで、世の中が円滑に回るようにという願いを込めた縁起物だからです。西日本や関西地方を中心に、節分に「塩いわし」と一緒に食べられる昔からの風習で、厄除けの意味合いもあります。 今年の節分は3日ですが、給食は2日に実施します。また、節分にちなみ、2月全体を通して、色々な大豆製品を多く入れています。				<b>12</b>  <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>かきたまうどん</b> 卵 26 赤 とり肉 13 赤 かまぼこ 10 赤 油揚げ 7 赤 うどん 65 黄 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 土しうが 0.4 緑 しお、しょうゆ、でんぶん だしこんぶ、けずりぶし  <b>れんこんチップ</b> れんこん 39 緑 しお  <b>ほうれん草の白和え</b> 豆腐 26 赤 ほうれん草 33 緑 にんじん 4 緑 干しいたけ 0.4 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ  <b>ひじきのソテー</b> ひじき 3 赤 にんじん 7 緑 ホールコーン 5 緑 さやいんげん 5 緑 さとう、しょうゆ、しお、こしょう				<b>13</b>  <b>ライムギパン</b> <b>チョコスプレッド</b> <b>牛乳</b> <b>マカロニスープ</b> ハム 13 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 26 緑 玉ねぎ 26 緑 セロリー 4 緑 にんじん 10 緑 小松菜 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ  <b>タンダリーチキン</b> とり肉 52 赤 マヨネーズ 3 黄 しょうゆ、さとう、カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ  <b>キャベツの和え物</b> 竹輪 3 赤 わかめ 0.2 赤 キャベツ 25 緑 さとう、しょうゆ  <b>じゃが芋のハーブソテー</b> じゃが芋 60 黄 玉ねぎ 7 緑 ハーブ、しお、こしょう			
エネルギー kcal 842 たんぱく質 g 29.4 脂質 g 22.1				エネルギー kcal 751 たんぱく質 g 30.4 脂質 g 15.9				エネルギー kcal 770 たんぱく質 g 27.2 脂質 g 19.1				エネルギー kcal 799 たんぱく質 g 35.6 脂質 g 24.7				エネルギー kcal 779 たんぱく質 g 35.6 脂質 g 24.7			
<b>16</b> <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>厚揚げと根菜の煮物</b> 平天 13 赤 厚揚げ 46 赤 じゃが芋 39 黄 大根 39 緑 にんじん 20 緑 ごぼう 26 緑 しょうゆ、さとう けずりぶし				<b>17</b>  <b>ココアパン</b> <b>牛乳</b> <b>コーンスープ</b> ベーコン 9 赤 クリームコーン 33 緑 ホールコーン 13 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 枝豆 7 緑 牛乳 26 赤 バター 1 黄 小麦粉 1 黄 チーズ 3 赤 生クリーム 1 赤 しお、こしょう とりがらスープ				<b>18</b>  <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>沢煮碗</b> 豚肉 20 赤 大根 33 緑 にんじん 13 緑 ごぼう 20 緑 小松菜 7 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ しょうゆ、さとう				<b>19</b> <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>親子煮</b> とり肉 40 赤 卵 35 赤 油揚げ 5 赤 じゃが芋 50 黄 玉ねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 しょうゆ、さとう けずりぶし  				<b>20</b>  <b>うずまきパン</b> <b>牛乳</b> <b>ポークシチュー</b> 豚肉 33 赤 じゃが芋 59 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 セロリー 7 緑 トマトピューレー 12 緑 ホールコーン 8 にんにく、しょうゆ とりがらスープ  <b>切干し大根のサラダ</b> まぐろフレーク 7 赤 切干し大根 5 緑 きゅうり 7 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しょうゆ  <b>果物</b> はっさく 1/6個 緑			
エネルギー kcal 782 たんぱく質 g 31.3 脂質 g 20.4				エネルギー kcal 878 たんぱく質 g 35.2 脂質 g 30.7				エネルギー kcal 737 たんぱく質 g 34.5 脂質 g 19.1				エネルギー kcal 813 たんぱく質 g 34.0 脂質 g 22.5				エネルギー kcal 755 たんぱく質 g 31.2 脂質 g 21.4			
<div>2月分の予約期間は、パソコン・スマートフォンからは1/20(火)、マークシートは1/15(木)までです。 給食費の口座振替日(引落日)は1/26(月)です。 1/22(木)時点で中学校給食預り金額9,600円以下の人のみ、6,400円(別途手数料10円)引落します。</div>				<b>24</b> <b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>ポークチャップ</b> 豚肉 39 赤 じゃが芋 59 黄 玉ねぎ 59 緑 ピーマン 10 緑 にんじん 20 緑 トマトケチャップ しお、こしょう、しょうゆ ウスターソース				<b>25</b> <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>磯煮</b> 大豆 13 赤 厚揚げ 39 赤 ひじき 3 赤 じゃが芋 39 黄 にんじん 26 緑 ごんにやく 20 枝豆 7 緑 さとう、しょうゆ  <b>味付けじゃこ</b> 味付けじゃこ 1袋 赤				<b>26</b>  <b>ご飯</b> <b>牛乳</b> <b>のっぺい汁</b> とり肉 20 赤 油揚げ 7 赤 里芋 30 黄 大根 30 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 しめじ 7 緑 ほうれん草 7 緑 しょうゆ、しお、でんぶん だしこんぶ、けずりぶし  <b>豆腐ハンバーグ</b> 豆腐ハンバーグ 1こ(50) 赤  <b>白菜のごま和え</b> 白菜 39 緑 にんじん 7 緑 春菊 13 緑 白ごま 1 黄 しょうゆ、さとう				<b>27</b> <b>まるパン</b> <b>牛乳</b> <b>チリコンカン</b> 牛ミンチ 13 赤 豚ミンチ 13 赤 ひきわり大豆 13 赤 金時豆 15 赤 玉ねぎ 68 緑 にんじん 30 緑 トマト 30 緑 パセリ 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ でんぶん、チリパウダー にんにく  <b>ホキフライ</b> ホキ 1切(40) 赤 小麦粉 4 黄 パン粉 5 黄  <b>キャベツのサラダ</b> ハム 7 赤 にんじん 7 緑 カリフラワー 13 緑 キャベツ 33 緑 す、さとう、しょうゆ  <b>キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1こ 赤			
				エネルギー kcal 762 たんぱく質 g 35.9 脂質 g 24.5				エネルギー kcal 756 たんぱく質 g 31.6 脂質 g 15.1				エネルギー kcal 735 たんぱく質 g 29.9 脂質 g 14.5				エネルギー kcal 805 たんぱく質 g 41.2 脂質 g 23.8			

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g
								A	B1	B2	C	
2月分の平均	788	32.3(16.4%)	21.9(25.0%)	2.8	406	113	4.4	353	0.64	0.71	37	6.4
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎給食実施日は、学校・学年によって異なります。

※赤 体をつくる

※緑 体の調子を整える

※黄 力や熱になる

◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



このマークがある日は  
スプジャ（保温容器）に  
入っています。