

令和8年2月分 学校給食献立表 南花台中学校

月			火			水			木			金		
2 麦ごはん 牛乳 大根のみそ汁			3 なかよしパン 牛乳 春雨スープ 魚ナゲット			4 ご飯 牛乳 とり肉のごま 蒸ししゅうまい			5 ご飯 牛乳 石狩鍋風煮物 ごぼうのから揚げ			6 減塩コッペパン 牛乳 ミラノ風 ミネストローネ ポロネーゼ		
油揚げ 7 赤			豚肉 13 赤	魚ナゲット 2個 赤		とり肉 39 赤	しゅうまい 3個		さけ 36 赤	ごぼう 39 緑		ベーコン 10 赤	牛ミンチ 13 赤	
大根 39 緑			春雨 10 黄			ビーフン 10 黄			豆腐 36 赤	でんぶん、しょうゆ		玄米 13 黄	スパゲッティ 13 黄	
玉ねぎ 13 緑			白菜 20 緑	ナムル		白菜 52 緑			にんじん 18 緑			キャベツ 33 緑	玉ねぎ 26 緑	
しめじ 7 緑			玉ねぎ 26 緑	チンゲンサイ 33 緑		玉ねぎ 26 緑			大根 36 緑			玉ねぎ 20 緑	にんじん 7 緑	
小松菜 7 緑			にんじん 13 緑	もやし 20 緑		にんじん 20 緑			白菜 36 緑	とり肉とこんにゃくの煮物		セロリー 4 緑	ホークルウ 1	
白、赤みそ 9 赤			しめじ 7 緑	にんじん 7 緑		しめじ 7 緑			白ねぎ 9 緑	とり肉 20 赤		にんじん 10 緑	オリーブオイル、ホークルウ	
けずりぶし			青ねぎ 7 緑	白ごま 1 黄		チンゲンサイ 7 緑			生しいたけ 9 緑	にんじん 20 緑		パセリ 0.4 緑	しお、こしょう、しょうゆ	
			しお、こしょう、しょうゆ	さとう、しょうゆ		豆乳 26 赤			赤・白みそ 6 赤	つきこんにゃく 20		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	
			ぶた・とりがらスープ	ごまあぶら		豆乳クリーム 7 赤			さとう、しょうゆ	しょうゆ、さとう		とりがらスープ、オリーブオイル	とりがらスープ、にんにく	
						豆乳バター 1 黄						キャラメルチーズ	イタリアンサラダ	
						ねりごま 1 黄						キャラメルチーズ 1コ 赤	キャベツ 26 緑	
						ぶた・とりがらスープ							ホールコーン 7 緑	
						しお、こしょう、しょうゆ							きゅうり 20 緑	
						豆板ジャン							レタス 7 緑	
						豚・とりがらスープ							ドレッシング クラス1本	
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
734	28.7	18.0	761	29.6	27.5	922	32.3	27.5	783	34.2	19.2	809	29.0	29.1
9 ご飯 牛乳 チキンカレー			10 黒糖パン 牛乳 ワンタンスープ			節分と麦ごはん 「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。			12 ご飯 牛乳 かきたまうどん			13 コッペパン 牛乳 マカロニスープ		
とり肉 33 赤			とり肉 13 赤	キャベツの味噌炒め		豚肉 16 赤			れんこんチップ			ハム 13 赤	とり肉 52 赤	
とりレバーそぼろ 3 赤			ワンタン 7 黄	キャベツ 50 緑		キャベツ 50 緑			しお			マカロニ 7 黄	マヨネーズ 3 黄	
じゃが芋 72 黄			もやし 39 緑	にんじん 16 緑		にんじん 16 緑						キャベツ 26 緑	しょうゆ、さとう、カレー粉	
玉ねぎ 59 緑			玉ねぎ 33 緑	ピーマン 10 緑		ピーマン 10 緑			ほうれん草の白和え			玉ねぎ 26 緑	ウスターソース	
ソテーオニオン 13 緑			チンゲンサイ 10 緑	土しろうが 0.2 緑		土しろうが 0.2 緑			豆腐 26 赤			セロリー 4 緑	トマトケチャップ	
にんじん 26 緑			にんじん 13 緑	赤みそ 4 赤		赤みそ 4 赤			えのきたけ 7 緑			にんじん 10 緑		
ブルーベリー 3 緑			しお、こしょう、しょうゆ	にんにく、しょうゆ		にんにく、しょうゆ			青ねぎ 7 緑			小松菜 10 緑	しお、こしょう、しょうゆ	
カレールーウ 16			ぶた・とりがらスープ	さとう、オイスターソース		さとう、オイスターソース			土しろうが 0.4 緑			とりがらスープ	卵を使わないマヨネーズタイプの調味料を使用します。	
トマトケチャップ									干しいたけ 0.4 緑					
とりがらスープ									白ごま 1 黄					
									さとう、しょうゆ					
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
842	29.4	22.1	751	30.4	15.9				770	27.2	19.1	799	35.6	24.7
16 ご飯 牛乳 厚揚げと根菜の煮物			17 ココアパン 牛乳 コーンスープ			18 ご飯 牛乳 沢煮椀			19 ご飯 牛乳 親子煮			20 うずまきパン 牛乳 ポークシチュー		
平天 13 赤			ベーコン 9 赤	とり肉のケチャップあんかけ		豚肉 20 赤			高野豆腐の煮物			豚肉 33 赤	切干し大根のサラダ	
厚揚げ 46 赤			クリームコーン 33 緑	とり肉 52 赤		大根 33 緑			しょうゆ、さとう			じゃが芋 59 黄	まぐろフレーク 7 赤	
じゃが芋 39 黄			ホールコーン 13 緑	でんぶん、しょうゆ、さとう		にんじん 13 緑			油揚げ 5 赤			玉ねぎ 52 緑	切り干し大根 5 緑	
大根 39 緑			玉ねぎ 39 緑	豚・とりがらスープ		ごぼう 20 緑			じゃが芋 50 黄			にんじん 26 緑	きゅうり 7 緑	
にんじん 20 緑			にんじん 13 緑	トマトケチャップ		小松菜 7 緑			玉ねぎ 30 緑			セロリー 7 緑	にんじん 7 緑	
ごぼう 26 緑			枝豆 7 緑			しお、しょうゆ			にんじん 10 緑			トマトピューレー 12 緑	す、さとう、しょうゆ	
しょうゆ、さとう			牛乳 26 赤	キャベツの甘酢漬け		けずりぶし、だし昆布			しょうゆ、さとう			ホークルウ 8		
けずりぶし			バター 1 黄	キャベツ 35 緑		手作り昆布ふりかけ			けずりぶし			にんにく、しょうゆ	果物	
			小麦粉 1 黄	にんじん 5 緑		けずりぶし 3 赤						とりがらスープ	はっさく 1/6個 緑	
			チーズ 3 赤	す、さとう、しお		だし昆布 0.7 赤								
			生クリーム 1 赤			しょうゆ、さとう								
			しお、こしょう											
			とりがらスープ											
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
782	31.3	20.4	878	35.2	30.7	737	34.5	19.1	813	34.0	22.5	755	31.2	21.4
栄養三色 赤※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》			24 コッペパン 牛乳 ポークチャップ オムレツ			25 ご飯 牛乳 磯煮 竹輪の照り焼き			26 ご飯 牛乳 のっぺい汁 豆腐ハンバーグ			27 まるパン 牛乳 チリコンカン ホキフライ		
			豚肉 39 赤	オムレツ		大豆 13 赤	竹輪 3切 赤		とり肉 20 赤	豆腐ハンバーグ		牛ミンチ 13 赤	ホキ 1切(40) 赤	
			じゃが芋 59 黄	1こ(50) 赤		厚揚げ 39 赤	しょうゆ、さとう		油揚げ 7 赤	1こ(50) 赤		豚ミンチ 13 赤	小麦粉 4 黄	
			玉ねぎ 59 緑			ひじき 3 赤			里芋 26 黄			ひきわり大豆 13 赤	パン粉 5 黄	
			ピーマン 10 緑	大根サラダ		じゃが芋 39 黄	梅肉和え		大根 26 緑			金時豆 15 赤		
			にんじん 20 緑	まぐろフレーク 7 赤		にんじん 26 緑	ささみフレーク 7 赤		にんじん 10 緑			玉ねぎ 68 緑	キャベツのサラダ	
			トマトケチャップ	大根 38 緑		こんにゃく 20	わかめ 0.4 赤		ごぼう 10 緑			にんじん 30 緑	ハム 7 赤	
			しお、こしょう、しょうゆ	にんじん 10 緑		枝豆 7 緑	きゅうり 26 緑		しめじ 7 緑			トマト 30 緑	にんじん 7 緑	
			ウスターソース	水菜 10 緑		さとう、しょうゆ	もやし 20 緑		ほうれん草 7 緑			パセリ 0.5 緑	カリフラワー 13 緑	
				ドレッシング クラス1本			梅肉 1 緑		しょうゆ、しお、でんぶん			しお、こしょう、しょうゆ	キャベツ 33 緑	
							しょうゆ、さとう		だしこんぶ、けずりぶし			トマトケチャップ	す、さとう、しょうゆ	
									手作り昆布ふりかけ			とりがらスープ	キャラメルチーズ	
									けずりぶし 3 赤	さつま芋 30 黄		でんぶん、チリパウダー	キャラメルチーズ 1コ 赤	
									だし昆布 0.7 赤	レモン汁、さとう		にんにく		
									しょうゆ、さとう					
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
762	35.9	24.5	756	31.6	15.1	735	29.9	14.5	805	41.2	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 μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
2月分の平均	789	32.3(16.4%)	22.0(25.1%)	2.8	406	113	4.4	353	0.66	0.71	37	6.5
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。

◎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。