

令和8年2月 学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 力や熱のもとになる | | その他調味料 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----|----------------|----------------------|-------------|------------------|------------------------------|------------------------------|------------------|----------------------|--------------|-----------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | | | |
| 2月 | ごはん | | | | | 米 | | ～節分メニュー～ | 804 | 31.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★いわしのかば焼き | いわし | | | | でんぶん・砂糖 | 油 | みりん・しょうゆ | | |
| | カリカリ大豆サラダ | ハム・大豆 | ひじき | にんじん | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 油 | 酢・塩 | | |
| 3火 | けんちん汁 | 鶏肉・豆腐 | | にんじん | ごぼう・大根・長ねぎ | 里いも | 油 | 混合だし・しょうゆ・みりん・塩 | 797 | 28.9 |
| | フルーツクリームサンド | 有割れコッペパン フルーツクリーム | | | | コッペパン | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | バナナ・パイナップル・黄桃 | | ホイップクリーム・サワークリーム | | | |
| | チキンナゲット | 鶏肉・大豆たんぱく | | | にんにく | コーンスターチ・パン粉・小麦粉・コーングリッツ・でんぶん | 油・豚脂 | しょうゆ・塩・チキンスープ | | |
| 4水 | ポトフ | ウインナー | | にんじん・かぶの葉 | たまねぎ・かぶ・レタス | | | ※洋風だし・塩・こしょう | 830 | 29.6 |
| | わかめごはん | | わかめ | | | 米・ぶどう糖 | | 塩 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★白身魚の黒ごまソースがけ | ほき | | | | でんぶん・砂糖 | 油・ごま | みりん・しょうゆ | | |
| 5木 | 春雨サラダ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 春雨 | | ※卵なしマヨネーズ・油 | 811 | 31.2 |
| | なめこ汁 | 油揚げ・豆腐・みそ | | | 大根・なめこ・長ねぎ | | | 混合だし | | |
| | すき焼きうどん | ソフトめん うどんの汁 | 鶏肉・豆腐 | にんじん | 干しいたけ・えのきたけ・白菜・長ねぎ | ソフトめん 砂糖 | 油 | 酒・混合だし・しょうゆ・みりん | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 6金 | チキンサラダ | チキン油漬け | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 油 | 混合だし・唐辛子 | 864 | 32.2 |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | | | |
| | スタミナ丼 | 麦ごはん スタミナ丼の具 | 豚肉・みそ | にんじん・にら | にんにく・切干し大根・白菜・たけのこ・しめじ・えのきたけ | 米・麦 砂糖・でんぶん | 油 | 豆板醤・酒・みりん・しょうゆ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 9月 | ぎょうざ | 豚肉・鶏肉・大豆たんぱく・大豆粉 | | にら | キャベツ・たまねぎ | 小麦粉・水あめ・砂糖・でんぶん・もち米粉 | 豚脂・油・ごま油 | オイスターソース・酒・しょうゆ・塩 | 832 | 30.4 |
| | ごぼうサラダ | チキン油漬け | | にんじん | ごぼう・きゅうり | 砂糖 | ※ごまクリームドレッシング | しょうゆ・酢・からし | | |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 10火 | ★カイン・ガー | 鶏肉 | | | | でんぶん・砂糖 | 油 | 豆板醤・酒・ナンプラー・しょうゆ・酢 | 844 | 35.5 |
| | ゴイ・カイ・チャン | まぐろ水煮 | | にんじん | 大根・きゅうり・レモン果汁 | | ※トマトドレッシング | | | |
| | フォー・ポー | 牛肉 | | にんじん・チンゲンサイ | もやし | 米粉めん | | ※中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | | |
| | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | | |
| 12木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 794 | 29.0 |
| | 厚焼きたまご | 卵 | | | | でんぶん・砂糖 | 油 | 塩・酢・しょうゆ・さばエキス・こんぶだし | | |
| | にんじんとチキンのサラダ | チキン油漬け | | にんじん | きゅうり・キャベツ | 砂糖 | 油 | 酢・塩・こしょう | | |
| | ねぎたっぷり肉豆腐 | 豚肉・豆腐 | | にんじん | 干しいたけ・しょうが・たまねぎ・白菜・長ねぎ | しらたき・砂糖 | | ※和風だし・酒・しょうゆ・みりん | | |
| 13金 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 796 | 29.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★おろしたまねぎハンバーグ | ※ハンバーグ | | | にんにく・たまねぎ・りんご | 砂糖 | 油 | しょうゆ・酢 | | |
| | かぼちゃのサラダ | いんげん豆 | | ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ | きゅうり | | ※香りごまドレッシング | | | |
| 16月 | 和風しょうがスープ | 豚肉 | | にんじん・小松菜 | ごぼう・大根・白菜・干しいたけ・しょうが | | 油 | 混合だし・しょうゆ・みりん・塩 | 793 | 31.6 |
| | ごはん | | | | | 米 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★たらのガーリック電田揚げ | たら | | にんにく | | でんぶん | 油 | 塩・しょうゆ・酒 | | |
| 16月 | キャベツのごまマヨネーズ和え | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | ※卵なしマヨネーズ・ごま | しょうゆ | 793 | 31.6 |
| | みそちゃんこ汁 | 鶏肉・油揚げ・豆腐・みそ | | にんじん | 大根・長ねぎ・しょうが | こんにやく | 油 | 混合だし・しょうゆ | | |

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

| 日 曜 | 献立名 | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 力や熱のもとになる | | その他 調味料 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|----------------------------|-------------------|------------------|-------------|-----------------|------------------------|------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|--------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | | | |
| 17 火 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | 784 | 30.4 |
| | りんごジャム | | | | | りんごジャム | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | かぼちゃの クリームシチュー | 鶏肉 | 牛乳・粉チーズ | にんじん・かぼちゃ | たまねぎ | 小麦粉 | 油・バター | ※洋風だし・塩・こしょう | | |
| 18 水 | パスタサラダ | ハム | | にんじん | キャベツ・きゅうり | スパゲッティ | ※イタリアンド レッシング | | 830 | 30.0 |
| | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★鶏肉のねぎソースがけ | 鶏肉 | | | 長ねぎ | でんぶん・砂糖 | 油 | しょうゆ・酢 | | |
| 19 木 | 茎わかめサラダ | | 茎わかめ | にんじん | きゅうり・もやし・えのきたけ | | ※韓国ナムルド レッシング | | 841 | 29.4 |
| | 白菜スープ | 豚肉 | | にんじん・にら | 白菜・干しいたけ | 春雨 | | ※中華だし・塩・こしょう・ しょうゆ | | |
| | 五目 うどん | ソフトめん うどんの汁 | 豚肉・油揚げ | にんじん・チンゲンサ イ | ごぼう・たまねぎ・干しいた け・長ねぎ | ソフトめん | | 混合だし・酒・みりん・しょう ゆ・塩 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 油 | | | |
| 20 金 | ツナサラダ | まぐろ水煮 | | にんじん | キャベツ・きゅうり・レモン果 汁 | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ | 792 | 30.5 |
| | ★ココア揚げパン | 大豆粉 | | | | 揚げパン用パン・砂糖 | 油 | ココア・塩 | | |
| | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | | |
| | 飲むヨーグルト | | 飲むヨーグルト | ～地産地消メニュー～ | | | | | | |
| 24 火 | さばのみそ煮 | さば・みそ | | | | 砂糖・でんぶん | | | 815 | 25.6 |
| | チンゲンサイの甘酢和え | チキン油漬け | | チンゲンサイ・にんじ ん | もやし | 砂糖 | | しょうゆ・酢 | | |
| | にらのスタミナみそ汁 | 豚肉・みそ | | にんじん・にら | たまねぎ | | 油 | 混合だし・唐辛子 | | |
| | ポーク カレー ライス | 麦ごはん ポークカレー | 豚肉 | にんじん | にんにく・しょうが・たまねぎ | 米・麦 じゃがいも | 油 | ※カレールウ | | |
| 25 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 796 | 31.1 |
| | コールスローサラダ | ハム | チーズ | にんじん | キャベツ・きゅうり・コーン | | ※コールスロー ドレッシング | | | |
| | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～入試応援メニュー～ | | | | | | |
| 26 木 | ★チキンカツ | ※チキンカツ | | | | | | | 781 | 35.0 |
| | 白菜の塩昆布和え | かまぼこ・かつお節 | 塩昆布 | にんじん | 白菜・きゅうり | | 油 | ソース | | |
| | 豚汁 | 豚肉・豆腐・みそ | | にんじん | ごぼう・大根・長ねぎ | こんにゃく | 油 | 混合だし | | |
| | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | | |
| 27 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 803 | 24.8 |
| | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | | 塩 | | |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり・コーン | | ※和風クリー ミードレッシング | | | |
| | 筑前煮 | 鶏肉・さつま揚げ・ちく わ | | にんじん・さやいんげ ん | ごぼう・大根・干しいたけ | こんにゃく・里いも・砂 糖 | 油 | ※和風だし・しょうゆ | | |
| 27 金 | 三色丼 | 麦ごはん 三色そばろ | 炒り卵・まぐろ油漬け | | | 米・麦 砂糖 | | | 810 | 30.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | 枝豆 | しょうが | | 油・ごま | 酒・みりん・しょうゆ | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー・にんじん | きゅうり | | ※和風ずりたま ねぎドレッシン グ | | | |
| | さつま汁 | 鶏肉・みそ | | にんじん | 大根・長ねぎ | さつまいも・こんにゃく | | 混合だし | | |
| ※都合により献立が変更になる場合があります。(平均) | | | | | | | | | 810 | 30.5 |

- ・洋風だし(ぶどう糖・塩・麦芽糖・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルボワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・卵なしマヨネーズ(油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく)
- ・ごまクリーミードレッシング(油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・トマトドレッシング(油・ぶどう糖・砂糖・酢・トマトペースト・たまねぎ・塩・しょうゆ・ガーリックパウダー・りんご)
- ・中華だし(塩・砂糖・たんぱく加水分解物(大豆・鶏肉・豚肉含む)・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・和風だし(かつお節粉末・昆布粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・カツオパウダー・油)
- ・ハンバーグ(鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・香りごまドレッシング(ごま油・砂糖・水あめ・酢・ごま・塩)
- ・イタリアンドレッシング(油・酢・ぶどう糖・塩・しょうゆ・たんぱく加水分解物・ペーコン風味調味料・にんにくペースト・オニオンエキス・赤ピーマン・しいたけエキスパウダー・こしょう)
- ・韓国ナムルドレッシング(酢・ごま油・ぶどう糖・砂糖・たんぱく加水分解物(大豆・鶏肉・豚肉を含む)・しょうゆ・塩・にんにく・油・ごま・昆布エキスパウダー・こしょう)
- ・カレールウ(小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマトペースト・塩・ミックススパイス・チキンエキス・チャツネ・ワイン・たんぱく加水分解物(小麦・大豆含む)・りんごペースト・しょうゆ・でんぶん・麦芽糖・オニオンパウダー・こんぶエキス・ぶどう糖)
- ・コールスロードレッシング(油・酢・砂糖・水あめ・塩・卵黄・レモン果汁)
- ・チキンカツ(鶏肉・パン粉・でんぶん・小麦粉・油・大豆粉)
- ・和風クリーミードレッシング(油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・和風ずりたまねぎドレッシング(油・砂糖・たまねぎ・酢・しょうゆ・塩・でんぶん・赤ピーマン)