

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				でんぶん・砂糖	油	みりん・しょうゆ			
	★いわしのかば焼き	いわし			キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩			
	カリカリ大豆サラダ	ハム・大豆	ひじき	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			
3火	けんちん汁	鶏肉・豆腐		にんじん						797	28.9
	フルーツ クリーム サンド	フルーツ クリーム				コッペパン					
	牛乳	牛乳			バナナ・パインアップル・黄桃		ホイップクリー ム・サークル リーム				
	チキンナゲット	鶏肉・大豆たんぱく			にんにく	コーンスターク・パン 粉・小麦粉・コーン リップ・でんぶん	油・豚脂	しょうゆ・塩・チキンスープ			
4水	ボトフ	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				でんぶん・砂糖	油・ごま	みりん・しょうゆ			
	★白身魚の黒ごま ソースかけ	ほき									
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	酢・塩・こしょう		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	ソフトめん				ソフトめん					
	うどん	うどんの汁	豚肉・豆腐	にんじん	干しいたけ・えのき・白 菜・長ねぎ	砂糖	油	酒・混合だし・しょうゆ・みり ん			
6金	牛乳	牛乳								864	32.2
	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			
	ヨーグルト	ヨーグルト									
	麦ごはん	麦ごはん				米・麦					
9月	スタミナ丼	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	砂糖・でんぶん	油	豆板醤・酒・みりん・しょう ゆ		832	30.4
	牛乳	牛乳									
	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			
	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 ミードレッシング	しょうゆ・酢・からし		
10火	ごはん					米				844	35.5
	牛乳	牛乳									
	★カイン・ガー	鶏肉				でんぶん・砂糖	油	豆板醤・酒・ナンブラー・ しょうゆ・酢			
	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				
12木	フォー・バー	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		794	29.0
	麦ごはん					米・麦					
	牛乳	牛乳									
	厚焼きたまご	卵		～認定農業者 川野さんの「長ねぎ」～		でんぶん・砂糖	油	塩・酢・しょうゆ・さばエキ ス・こんぶだし			
13金	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		796	29.3
	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			
	麦ごはん					米・麦					
	牛乳	牛乳		～日本味めぐり「長崎県」～							
16月	★ぶりカツ	ぶり		にんじん・さやいんげ ん	ごぼう・もやし	パン粉・小麦粉	油	ソース・塩		793	31.6
	うらかみ 浦上そぼろ	豚肉		にんじん	大根・長ねぎ	砂糖	油	※和風だし・しょうゆ			
	ぬっ佩汁	鶏肉・豆腐		にんじん		こんにゃく・里いも・で んぶん		混合だし・塩・しょうゆ			
	麦ごはん					米・麦					
13金	牛乳	牛乳								796	29.3
	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				
	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			
16月	ごはん		～美味（おい）しおメニュー～		米					793	31.6
	牛乳	牛乳									
	★たらのガーリック畜田揚げ	たら		にんじん	キャベツ・きゅうり	でんぶん	油	塩・しょうゆ・酒			
	キャベツのごまヨネーズ和え			にんじん			※卵なしマヨ ネーズ・ごま	しょうゆ			
16月	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	こんにゃく	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				
	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	784	30.4
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			
	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	830	30.0	
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				
	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	油	混合だし・酒・みりん・しょう ゆ・塩	841	29.4	
	牛乳	牛乳								
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		
	★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～						
21 土	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖・でんぶん				
	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	792	30.5
	にらのスマミネ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	たまねぎ		油	混合だし・唐辛子		
	ホーク カレー ライス	麦ごはん ホークカレー	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	815	25.6
24 火	牛乳	牛乳								
	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～			油	ソース	796	31.1	
25 水	★チキンカツ	※チキンカツ				合格				
	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					
	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				
26 木	牛乳	牛乳								
	ほっつけの塩焼き	ほっつけ						塩	781	35.0
	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				米・麦				
	三色そぼろ	炒り卵・まぐろ油漬け		枝豆	しょうが	砂糖	油・ごま	酒・みりん・しょうゆ		
	牛乳		牛乳						803	24.8
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※和風すりたまねぎドレッシング			
28 土	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・ミルポワパウダー・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)
- ・和風すりたまねぎドレッシング(油・砂糖・たまねぎ・酢・塩・でんぶん・赤ピーマン)