

令和8年 2月		給食予定献立表						中学校		
日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす 熱や力になるもの	1人 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
2	月	★コッペパン		★豚肉のカレー風味焼き ★コーンスープ カリフラワーのピクルス ★バター	★牛乳 ★豚肉	たまねぎ コーン（ペースト） はくさい コーン（冷） にんじん パセリ カリフラワー	★パン 綿実油 砂糖 ★バター（キューブ）	746	34.6	33.2
3	火	ごはん		★いわしのしょうがじょうゆかけ ★含め煮 ★いり大豆 焼きのり（中）	★牛乳 いわし（開き） ★豚肉 ★けずりぶし ★いり大豆（袋） 焼きのり（袋）	しょうが だいこん にんじん ごぼう さんどまめ（冷） しめじ	精白米 砂糖 ジャがいも	704	32.9	19.3
4	水	ごはん		★豚肉と干しずいきのみそ煮 ★五目汁 焼きじゃが	★牛乳 ★豚肉 ★うすあげ（冷） ★赤みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★鶏肉	青ねぎ 干しずいき はくさい たまねぎ にんじん みつば えのきたけ	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいも	710	30.3	22.1
5	木	★黒糖パン		★押麦のグラタン ★スープ いよかん	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	たまねぎ マッシュルーム（水煮） キャベツ だいこん にんじん グリーンピース（冷） いよかん	★パン パン副材料 押麦 綿実油 パン粉（米粉）	763	35.9	25.2
6	金	ごはん		★ハヤシライス ★きゅうりのバジル風味サラ ダ いもけんぴフィッシュ	★牛乳 ★牛肉 いもけんぴフィッシュ（袋）	たまねぎ にんじん グリーンピース（冷） セロリ にんにく マッシュルーム（水煮） きゅうり	精白米 ジャがいも 綿実油 砂糖 上新粉	760	29.4	21.9
9	月	★コッペパン		★白身魚フリッター ★スープ煮 ★きゅうりのピクルス ★発酵乳（中） ブルーベリージャム	★牛乳 ★白身魚フリッター ★鶏肉 ★発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム（水煮） きゅうり	★パン なたね油 綿実油 砂糖 ブルーベリージャム（袋）	930	40.9	36.3
10	火	ごはん		★鶏ごぼうご飯（具） きざみのり（袋・鶏ごぼうご 飯） ★みそ汁 焼きれんこん	★牛乳 ★鶏ひき肉 だしこんぶ ★けずりぶし きざみのり（袋） ★豚肉 ★赤みそ ★白みそ	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース（冷） はくさい たまねぎ えのきたけ だいこん葉（乾） れんこん	精白米 綿実油 砂糖	708	28.1	21.6
12	木	ごはん		★ヤンニョムチキン ★とうふのスープ ★切干しだいこんのナムル	★牛乳 ★鶏肉 ★焼き豚 ★とうふ（冷）	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう（冷） にんじん きゅうり 切干しだいこん	精白米 ジャがいもでん粉 なたね油 砂糖 ★ごま油 ★いりごま（白）	856	30.4	32.4
13	金	★おさつパン		★ポトフ ★鶏肉と野菜のケチャップソ テー デコボン	★牛乳 ★牛肉 ★ウィンナー ★鶏肉	キャベツ にんじん ★むきえだまめ（冷） たまねぎ ピーマン デコボン	★パン パン副材料 じゃがいも 綿実油	826	33.7	28.1
16	月	ごはん		★肉じゃが ★はくさいのゆず風味 ★白花豆の煮もの	★牛乳 ★牛肉 ★けずりぶし 白花豆（乾）	たまねぎ にんじん さんどまめ（冷） はくさい ゆず（果汁）	精白米 ジャがいも 綿実油 砂糖	724	28.0	21.3
17	火	★黒糖パン		★鶏肉とほうれんそうのシ チュー ★キャベツとコーンのサラダ デコボン	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう（冷） エリンギ キャベツ コーン（冷） デコボン	★パン パン副材料 じゃがいも 綿実油 砂糖	787	32.8	27.6
18	水	ごはん		★たらフライ ★うすくず汁 ★こまつなのごまあえ おさつチップス（中）	★牛乳 ★たらフライ ★鶏肉 だしこんぶ ★けずりぶし	はくさい だいこん にんじん みつば しいたけ（生） こまつな	精白米 なたね油 じゃがいもでん粉 ★すりごま（白） 砂糖 ★いりごま（白） おさつチップス（袋）	708	25.2	24.9
19	木	ごはん		★チキンレバーカレーライス ★きゅうりとコーンのサラダ 洋なし（カット缶）	★牛乳 ★鶏肉 ★鶏レバー（ペースト）	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく きゅうり コーン（冷） 洋なし（カット缶）	精白米 ジャがいも 綿実油 砂糖	755	27.4	18.1
20	金	★レーズンパン		★豚肉とごぼうの煮もの ★なにわうどん とろろこんぶ（袋・なにわ どん） ★固形チーズ	★牛乳 ★豚肉 だしこんぶ ★けずりぶし かまぼこ ★うすあげ（冷） とろろこんぶ（袋） ★固形チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい 青ねぎ	★パン パン副材料 砂糖 ★うどん	808	35.0	26.1
24	火	菜飯（中学校）		★くじらのたつたあげ ★豚肉とじゃがいもの煮もの ★もやしの甘酢あえ	★牛乳 ★くじらのたつたあげ ★豚肉 ★けずりぶし	菜飯（具） たまねぎ にんじん ★むきえだまめ（冷） ブラックマッペもやし	精白米 なたね油 ジャがいも 砂糖	772	33.9	23.4
25	水	★黒糖パン		★中華おこわ ★卵スープ ★キャベツのオイスターソー スイため	★牛乳 ★焼き豚 ★鶏肉 ★鶏卵（液卵）	しいたけ（乾） たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	★パン パン副材料 もち米 くり（水煮缶） ★ごま油 じゃがいもでん粉 綿実油	729	32.0	24.3
26	木	ごはん		★あかうおのレモンじょうゆ かけ ★みそ汁 ★牛ひじきそばろ	★牛乳 あかうお ★とうふ（冷） ★うすあげ（冷） ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★牛ひき肉 ひじき	レモン だいこん たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ しょうが	精白米 綿実油 砂糖	699	31.6	23.0
27	金	ごはん		★すき焼き煮 ★ブロッコリーのしょうがづ け いちご 焼きのり（中）	★牛乳 ★牛肉 ★とうふ （冷） 焼きのり（袋）	はくさい にんじん 白ねぎ まいたけ ブロッコリー しょうが いちご	精白米 綿実油 砂糖	753	33.4	25.1