

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	体を動かす熱や力になるもの	Iエネルギー-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 細密油 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 ジャガイモ	704	32.9	19.3
4	水	ごはん		★豚肉と干しづいきのみそ煮 ★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 干しづいき はくさい たまねぎ にんじん みつば えのきたけ	精白米 細密油 砂糖 ジャガイモ	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 グリンピース (冷) いよかん	★パン パン副材料 押麦 細密油 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 ジャガイモ 細密油 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 細密油 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 細密油 砂糖	708	28.1	21.6
12	木	ごはん		★ヤンニヨムチキン ★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 ににく たまねぎ ほうれんそう (冷) にんじん キュウリ 切干しだいこん	精白米 ジャガイモでん粉 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 デコポン	★牛乳 ★牛肉 ★ウインナー ★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 デコポン	★パン パン副材料 ジャガイモ 細密油	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 ジャガイモ 細密油 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 デコポン	★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) デコポン	★パン パン副材料 ジャガイモ 細密油 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 ジャガイモでん粉 ★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 ににく きゅうり コーン (冷) 洋なし (カット缶)	精白米 ジャガイモ 細密油 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・なにわうどん) ★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) ブラックマッシュモヤシ	精白米 なたね油 ジャガイモ 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いため	★牛乳 ★焼き豚 ★鶏肉 ★鶏卵 (液卵)	しいたけ (乾) たまねぎ チングンサイ 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 ジャガイモでん粉 細密油	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 ★牛ひじきそぼろ	★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 ★牛ひじき 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 細密油 砂糖	699	31.6	23.0
27	金	ごはん		★すき焼き煮 ★ブロックコリーのしようがづけ 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 ブロックコリー しょうが いちご	精白米 細密油 砂糖	753	33.4	25.1