

# 令和8年 2月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
2	月	牛乳 白飯 豚肉の玉ねぎソースがけ れんこんとごぼうのサラダ 五郎島金時と白菜のみそ汁 <b>和気小児堂献立</b>	牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん きゅうり にんじん 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 バター でんぶん ドレッシング さつまいも	762	26.4	23.3
3	火	牛乳 手巻きずし(エビフライ・ ほうれん草のツナサラダ・手巻きのり) 紅白すまし汁 <b>部分の日メニュー</b>	牛乳 ツナ のり エビフライ	ほうれん草 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	すし飯 マヨネーズ 油 煮込みもち	855	29.8	24.0
4	水	牛乳 玄米しそご飯 大豆と小魚のごまからめ おでん りんご	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ ちくわ	にんじん 大根 りんご	玄米しそご飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ 黒砂糖 里いも	885	33.7	24.2
5	木	牛乳 キャロットパン 若鶏のピカタ ペンネのトマトソース ズッパ(具だくさんスープ) <b>イタリアメニュー</b>	牛乳 若鶏のピカタ 豚ひき肉 ウインナー	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 ペンネ ジャがいも	770	31.9	28.8
6	金	牛乳 白飯 あじフライ 切り干し大根のサラダ すきやき煮	牛乳 あじフライ 牛肉 焼き豆腐	切り干し大根 きゅうり にんじん コーン えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 車ふ	822	32.5	26.3
9	月	牛乳 白飯 白身魚フライ ごま酢和え カレーうどん	牛乳 ホキフライ 豚肉 うす揚げ	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 カレールウ 米粉うどん	816	32.1	23.0
10	火	牛乳 中華風ご飯 コーンかきたまスープ	牛乳 豚肉 うす揚げ 鶏肉 絹豆腐 卵	干ししいたけ たけのこ にんじん 枝豆 コーン チンゲンサイ	炒飯ベースご飯 油 三温糖 ごま油 でんぶん	769	33.8	24.8
12	木	牛乳 バターロール 鶏肉のマスタード焼き かぶとチーズのサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 生クリーム	にんにく キャベツ かぶ にんじん レモン果汁 玉ねぎ 白菜	バターロール 三温糖 オリーブ油 油 ジャがいも 米粉 バター	740	33.0	32.0
13	金	牛乳 白飯 さつま揚げの三味焼き ごぼうの炒り煮 なめこのつばい汁 ヨーグルト	牛乳 さつま揚げ 豚肉 ひじき 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト	しょうが ねぎ にんにく ごぼう にんじん さやいんげん 大根 なめこ	白飯 三温糖 ごま油 油 里いも でんぶん	762	31.7	15.8
16	月	牛乳 白飯 肉団子 野菜ソテー あさり入り八宝菜	牛乳 鶏豚肉団子 あさり 豚肉	ブロッコリー にんじん コーン しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 オリーブ油 油 でんぶん ごま油	802	32.2	24.3
17	火	牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナッブル 黄桃	麦飯 油 ジャがいも バター 小麦粉 カレールウ ミルクソフトゼリー ナタデココ	923	23.9	27.1
18	水	牛乳 白飯 寒ふりのゆずソースがけ ごま油入りほうれん草のりおえ 加賀みそを使ったかぼちゃのめった汁 <b>中央小児堂献立</b>	牛乳 がんど のり 豚肉 うす揚げ みそ	にんにく ゆず果汁 ほうれん草 もやし にんじん しめじ 大根 かぼちゃ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 バター 三温糖 ごま油	828	33.6	30.0
19	木	牛乳 ミルクロール 黒豆きなこクリーム フライドチキン ポテトサラダ コンソメジュリアン	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	黒豆きなこクリーム ミルクロール でんぶん 米粉 油 ジャがいも マヨネーズ	829	29.1	41.6
20	金	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 小松菜のガーリックソテー にらたまスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ 鶏肉 絹豆腐 卵	にんにく 玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 にら	白飯 三温糖 水あめ でんぶん オリーブ油	785	31.7	24.7
24	火	牛乳 鯖のそぼろずし わかめスープ 型抜きチーズ (1,2年のみ)	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐 わかめ チーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 もやし ねぎ	すし飯 油 三温糖 ごま油	713	25.9	24.0
		鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーサラダ いちご ショートケーキ <b>中学3年生のみ 卒業お楽しみ給食</b>	鶏肉	しょうが ブロッコリー コーン いちご	でんぶん 米粉 油 ドレッシング ショートケーキ	313	18.1	12.9
25	水	牛乳 白飯 鮭のしょうゆ焼き 昔からの郷土料理あいまぜ 加賀野菜さつまいもの豚汁 国産ぶどうゼリー <b>湯野小児堂献立</b>	牛乳 鮭 うす揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 さつまいも 国産ぶどうゼリー	778	34.5	18.6
26	木	牛乳 揚げパン ボイルウインナー キャベツのサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 ウインナー 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぶ しめじ バセリ	ミルク長コッパグラニュー糖 油 ドレッシング 三温糖 里いも	765	31.3	33.5
27	金	牛乳 白飯 ターツアイバオズ 中華和え うずら卵入り味噌ラーメン	牛乳 バオズギョーザ 豚肉 赤みそ うずら卵 みそ	もやし 小松菜 にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 中華めん 油	820	28.0	24.2