

**令和8年2月 学校給食予定献立表(中学校)**

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
2	月	手巻き寿司(すし飯 手巻きのり 豚肉のしぐれ煮 ◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ) 里芋のみぞ汁 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とうふ のり ぶたにく みそ	ごぼう にんじん さやいんげん しようが たくあん キャベツ きゅうり だいこん なめこ こまつな ねぎ	782 29.4
3	火	行事食【節分】 ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ◆豆まきサラダ ばち汁	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら そうめんパチ	ぎゅうにゅう あぶらあげ チキンハム かまぼこ いわし だいす	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ しようが	783 26.0
4	水	中3 リクエスト献立 ご飯 牛乳 ビービンバ(セルフ) ナムル キムチスープ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく	しようが にんにく たまねぎ あかバブリカ ほうれんそう にんじん はくさいキムチ にら えのきたけ もやし ねぎ	780 32.5
5	木	パン 牛乳 照り焼きチキン ◆ごぼうのオーロラサラダ 太子ねぎポトフ	パン さとう でんぶん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィンナー	ごぼう きゅうり にんじん かぶ だいこん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ	831 34.1
6	金	中3 リクエスト献立 ご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(3個) ジャーマンポテト 豚汁	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あおのり ちくわ ベーコン ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ パセリ	784 28.9
9	月	ご飯 牛乳 鰯のあけぼの焼き ◆筑前煮 鶏つくねのみぞれ汁	ごはん マヨネーズ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ さわら とりにく しろみそ	にんじん れんこん こんにゃく ごぼう さやいんげん だいこん はくさい しめじ たまねぎ ねぎ	802 33.0
10	火	ご飯 牛乳 厚揚げのすき焼き風煮 ◆かぶのじゃこサラダ かす汁	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま マヨネーズ さといも さけかす	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく しらすぼし ぶたにく あぶらあげ ちくわ しろみそ	ねぎ しようが かぶ にんじん ブロッコリー だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく なましいたけ	780 26.6
12	木	中3 リクエスト献立 パン 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き ベーコンかぼちゃ 白菜スープ	パン マヨネーズ あぶら コーンフレーク じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークワインナー	かぼちゃ たまねぎ はくさい ねぎ なましいたけ チンゲンサイ にんじん	819 31.3
13	金	行事食【バレンタイン】 ご飯 牛乳 ハートのコロッケ コールスローサラダ 白ねぎのスイートスープ チョコクレープ	ごはん あぶら さつまいも さとう じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん しろねぎ パセリ たまねぎ コーン	805 19.6
16	月	ご飯 牛乳 鶏肉ののり塩から揚げ ★◆切干大根の中華あえ 坦担ビーフン	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう とりにく あおのり やきぶた あかみそ しろみそ ぶたにく	ににく きりほしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しろねぎ しようが コーン	787 31.6
17	火	ご飯 牛乳 竹輪と大豆のツナマヨ焼き ◆れんこんのきんぴら けんちん汁	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく くわかめ とうふ あぶらあげ だいす	たまねぎ パセリ こんにゃく れんこん にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	784 28.7
18	水	給 食 は あ り ま せ ん				
19	木					
20	金	冬野菜のカレーライス 牛乳 ゆで豚サラダ(ごまドレッシング) ★フルーツヨーグルト	ごはん さといも こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト だいす わかめ	かぶ カリフラワー たまねぎ にんじん こまつな ににく しようが キャベツ もやし もも パイナップル みかん	792 24.5
24	火	ご飯 牛乳 チヂミ チンゲン菜のチャプチエ じゃが豚キムチ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	チンゲンサイ ににく もやし にんじん ねぎ いとこんにゃく はくさいキムチ たまねぎ にら	797 24.2
25	水	中3 リクエスト献立 ご飯 牛乳 レッドチキン ウィッシュサラダ かぼちゃのポタージュ かぼちゃプリン	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ベーコン チキンハム とうにゅう	ににく レッドキャベツ パセリ あかたまねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ	804 28.1
26	木	パン 牛乳 たらのマスタードソース ◆れんこんサラダ ABCマカロニスープ	パン でんぶん あぶら マヨネーズ さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンハム たら とりにく	れんこん キャベツ えだまめ チンゲンサイ たまねぎ にんじん さやいんげん	806 33.9
27	金	ご飯 牛乳 そぼろ丼(セルフ) キャベツのごまサラダ じゃが芋のみぞ汁	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ ツナ	たまねぎ ごぼう さやいんげん しようが キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	780 28.7