

令和8年 2月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	材 料 名								栄 養 価 (中学生)				
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質g	脂 質g	食 塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ごはん	牛乳	おでん煮 肉みそ 枝豆とコーンのあえもの	さつまいも 厚揚げ とりひき肉 大豆 みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	大根 れんこん 枝豆 コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま油	791	30.3	19.9	3.3
3	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 こんにゃくのピリ辛炒め おによけ汁	いわしの梅煮 焼豚 豚肉 大豆 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	ごぼう 大根	米 こんにゃく さとう	ごま油	743	31.7	22.3	3.4
4	水	ココア 揚げパン	牛乳	米粉のシチュー ブロッコリーのサラダ	とり肉 チキン・ポークハ ム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ コーン	コッペパン さとう じゃがいも 米粉	油 バター ドレッシング	819	29.9	36.5	3.0
5	木	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	豚肉のしょうが炒め 五目厚焼き玉子	豚肉 みそ 厚焼き玉子	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ しょうが	米 さとう	油	721	33.9	20.0	1.8
6	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのみそかけ おおか和え のっぺい汁	ハンバーグ みそ かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし 大根 ごぼう	米 さとう でんぶん さといも		776	30.7	21.0	3.1
9	月	(ごはん)	牛乳	カレーライス ハムサラダ	牛肉 豚肉 チキン・ポークハ ム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	油 ドレッシング	794	27.7	24.6	2.8
10	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 卵の花のいり煮 厚揚げのみそ汁	さば おから 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう 干しいたけ 大根 えのきたけ	米 こんにゃく さとう	油	759	32.5	24.0	3.3
12	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 焼きぎょうざ	豚ひき肉 大豆 とうふ みそ ぎょうざ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ エリンギ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	880	34.7	30.6	2.7
13	金	キムチ チャーハン	牛乳	ワンタンのスープ 手作りゆずゼリー	豚肉 ベーコン ワンタン	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく キムチ 白菜 たけのこ えのきたけ ゆず	米 さとう	ごま油 ごま	715	25.5	20.1	3.7
16	月	ごはん	牛乳	みそちゃんこ ししゃもの磯辺揚げ	とり肉 つくね 焼き豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん	白菜 大根 根深ねぎ しいたけ しょうが	米 小麦粉 でんぶん	油	828	34.5	29.6	2.7
17	火	ごはん ひじきのり	牛乳	吉野煮 なます	とり肉 いか 油揚げ	牛乳 ひじきのり	にんじん	たまねぎ 枝豆 たけのこ 大根 きゅうり ゆず	米 じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	油	745	30.1	17.3	2.7
18	水	プレーンパン	牛乳	フルーツのホイップあえ 冬野菜のスープ煮	チキンウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	みかん もも パインアップル かぶ 白菜 たまねぎ	プレーンパン じゃがいも	ホイップク リーム	769	23.3	34.9	2.9
19	木	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 中華風和え物	豚肉 さつまいも とりささみ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 しいたけ グリーンピース しょうが きゅうり キャベツ	米 さとう	油 ごま油	712	31.8	17.7	3.0
20	金	ごはん	牛乳	手作りごまつくね ゆかりあえ 魚そうめん汁	とりひき肉 豚ひき肉 卵 みそ おさかな麺	牛乳 わかめ	にんじん しそ ねぎ	しょうが えのきたけ キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米 パン粉 さとう	ごま	782	33.6	24.0	2.9
24	火	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろ丼 みそけんちん汁	まぐろ いら玉子 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 大根 ごぼう	米 さとう さといも	ごま 油	808	34.2	29.2	3.6
25	水	食パン	牛乳	トマトクリームスパゲッティ ハムステーキ ゆで野菜	ベーコン ハムステーキ	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし	食パン スパゲッティ さとう	バター ドレッシング	778	32.5	30.8	3.8
26	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 切り干し大根の酢の物	牛肉 がんもどき さつまいも 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ゆず グリーンピース 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	846	30.6	28.0	2.8
27	金	ごはん	牛乳	阿波尾鶏のから揚げ こんぶ和え 押し麦汁	とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり しいたけ	米 でんぶん おおむぎ	油 ごま	861	36.8	31.0	2.6

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。