

2026年2月

## 学校給食予定献立表

日 曜 日	主 食	牛 乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
				あか	みどり	きいろ	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のものになる				
2 月	ごはん	○	照り焼きハンバーグ きゅうりの土佐あえ 中華コーンスープ	牛乳 かつお節 ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) ベーコン とうふ	にんじん ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁 たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン	米 さとう 油 でんぶん	611	22.6	20.4	
3 火	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 キャベツのゆかりあえ みそけんちん汁	牛乳 いわし とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん しそ ねぎ だいこん キャベツ ごぼう	米 里いも 油	611	25.6	21.9	
4 水	玄米ごはん	○	具だくさん豚丼 やまぶきあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たまご	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 玄米 こんにゃく 油 ごま さとう	597	21.7	19.2	
5 木	ロールパン	○	ピーフンの五目いため いちごゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ もも パイン	パン ピーフン ナタデココ ゼリー ごま油	594	19.5	19.7	
6 金	ごはん	○	はんぺんの香味あげ マー婆れんこん	牛乳 青のり はんぺん ぶた肉 みそ	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ れんこん グリンピース	米 天ぷら粉 さとう 油 でんぶん	642	24.3	19.0	
9 月	わかめ ごはん	○	さばのしょうが煮 ひっつみ汁	牛乳 わかめ さば とり肉	にんじん ねぎ しょうが だいこん ごぼう 干しいたけ	米 白玉だんご 油	587	24.5	14.7	
10 火	麦ごはん	○	なると金時カレー 白菜のフレンチサラダ	牛乳 ハム ぶた肉 牛肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり コーン	米 麦 さつまいも 油 ドレッシング カレールー	636	18.3	19.7	
12 木	食パン	○	ポテトオムレツ ミネストローネ きなこクリーム	牛乳 たまご ベーコン	にんじん バセリ トマト たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも さとう きなこクリーム	601	20.3	25.1	
13 金	ごはん	○	お魚ハンバーグのソースかけ ほうれん草と春雨のスープ ガトーショコラ	牛乳 魚ハンバーグ ベーコン とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい	米 はるさめ 油 でんぶん ガトーショコラ	598	18.2	19.2	
16 月	ごはん	○	肉だんごの甘酢あん 切り干し大根のいため煮	牛乳 肉だんご とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん 切り干したいこん たけのこ	米 さとう 油	636	24.6	19.8	
17 火	玄米ごはん	○	ツナそぼろ丼 かぶのスープ いよかんゼリー	牛乳 ベーコン ツナ たまご	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ かぶ コーン	米 玄米 さとう 油 ゼリー	623	23.8	19.2	
18 水	ごはん	○	ポークしゅうまい ハ宝菜	牛乳 しゅうまい ぶた肉 うずらたまご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう 油 でんぶん	628	21.8	23.7	
19 木	ごはん	○	とり肉のゆず風味 鳴門の根菜みそ汁 	牛乳 わかめ とり肉 油あげ みそ	ねぎ ゆず果汁 れんこん だいこん	米 さとう さつまいも 油 でんぶん	604	22.6	18.0	
20 金	ごはん	○	えだまめのキャベツ焼き 韓国風すき焼き	牛乳 ぶた肉 厚あげ とり肉	にんじん えだまめ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 こんにゃく 焼きふ さとう 油 ごま	626	23.9	19.8	
24 火	ごはん	○	さわらのすだちじょうゆ ひじきと厚あげの煮物	牛乳 ひじき さわら ぶた肉 厚あげ	にんじん さやいんげん すだち果汁 たまねぎ	米 さとう こんにゃく 油 ジャガイモ	619	26.3	19.4	
25 水	ごはん	○	ささみカツ ブロッコリーの和風ドレッシングあえ ふしめんみそ汁	牛乳 ぶた肉 ささみカツ みそ	ブロッコリー にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ	米 ふしめん 油 ドレッシング	618	23.7	19.3	
26 木	コッペパン (黒糖入り)	○	チンゲンサイの米粉シチュー 冬野菜のシーザーサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ しめじ だいこん はくさい コーン	パン ジャガイモ 米粉 クルトン バター ドレッシング	608	22.0	24.5	
27 金	ごはん	○	煮込みおでん ツナあえ	牛乳 わかめ とり肉 ちくわ 厚あげ うずらたまご ツナ	だいこん コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく 油 ジャガイモ さとう	589	22.5	16.4	
☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。							平均	613	22.6	19.9
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。							基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

しょくじ ちゅう て  
食事中の「手」、  
どうしていますか?  
おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、  
親指でふちを押さえて  
支えましょう。

しょくじちゅう も ほう て  
食事中、おはしを持っていない方の「手」は  
どうしていますか? ごはんやおわんは、  
て も しせい た 手に持って、姿勢よく食べましょう。



まめ りょうり た からだ なか  
豆料理やいわしを食べて、体の中から  
おに お はら ひょうき ま からだ  
鬼を追い払い、病気に負けない体を  
つく がつ か しうさい  
作りましょう。2月3日の主菜は  
「いわしのみぞれ煮」です。