

日	曜	牛乳	令和8年 2月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)		
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる		健康を維持し・代謝を調節する		エネルギーになる				効果的なエネルギー源	
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			エネルギー	たんぱく質
2	月	○	麦ご飯	家常豆腐	春雨サラダ	かつおのふりかけ	かつお節 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく だけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	白ごま 米油 ごま油	779	16.8		
3	火	○	いわしの蒲焼き丼		具だくさん味噌汁	節分きな粉豆	いわし どり肉 厚揚げ みそ いり大豆 きな粉	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう たまねぎ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 里芋	油 白ごま 米油	815	16.6		
4	水	○	ツナ人参ご飯		じゃがいもの鶏そぼろ煮	夕焼けゼリー	まぐろ缶 鶏ひき肉	牛乳 アガー	にんじん (一斉給食) にんじん さやいんげん	たまねぎ オレンジジュース	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	米油 白ごま	737	13.5		
5	木	○	ピザトースト		カリカリポテトのハニーサラダ	白いんげん豆のスープ	ベーコン とり肉 いんげん豆	チーズ 牛乳	ピーマン トマトビュレ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋 ばちみつ	米油 油	702	17.7		
6	金	○	麦ご飯	切り干し大根入り卵焼き	きゅうりともやしのピリ辛	利休汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 切干大根 きゅうり もやし 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま(ねり)	722	16.1		
9	月	○	ドライカレー		ツナとキャベツのソテー	果物(みかん)	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ マッシュルーム キャベツ コーン みかん	米	バター 米油	733	14.1		
10	火	○	中華丼		海藻サラダ	中華風豆腐スープ	豚肉 うすら卵 いか 鶏ひき肉 豆腐	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく だけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	738	16.9		
11	水	×	建国記念日													
12	木	○	麦ご飯	魚のあずま煮	土佐酢和え	★豚汁	メルルーサ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 もやし ごぼう ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 白ごま 米油	732	17.6		
13	金	ジョア	ハムとコーンのピラフ		ベジタブルスープ	★ココアケーキ	ハム 豚肉 卵	ジョア 牛乳	にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	米 大麦 小麦粉 グラニュー糖	米油 バター	756	11.1		
16	月	○	あぶたま丼		根菜のピリ辛炒め	果物(りんご)	とり肉 卵 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 生姜 ごぼう れんこん りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく	米油	816	17.4		
17	火	○	ご飯	★揚げぎょうざ	華風和え	わかめと大根のスープ	豚ひき肉 とり肉	牛乳 ひじき 寒天 わかめ	にら にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり セロリー 大根 ねぎ	米 片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 米油 白ごま	721	14.3		
18	水	○	はちみつトースト	★クリームシチュー	たまねぎドレッシングサラダ		とり肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン もやし	食パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 砂糖	バター 米油	712	15.2		
19	木	○	秋田県産あきたこまち	鯖の麦味噌焼き	野菜のごま和え	きりたんぼ汁	さば みそ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん せり	キャベツ もやし ごぼう まいだけ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく きりたんぼ	白すりごま 米油	868	16.9		
20	金	○	ねぎ塩豚カルビ丼		ニラ玉スープ	果物(いちご2個)	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん こねぎ にら	にんにく ねぎ もやし レモン 白菜 いちご	米 大麦 片栗粉	米油 ごま油	701	16.1		
23	月	×	天皇誕生日													
24	火	○	わかめご飯	ししゃもの香味揚げ	はりはり漬け	呉汁	とり肉 油揚げ 大豆 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 きゅうり 大根 ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	白ごま 油	740	16.6		
25	水	×	定期考査1日目													
26	木	○	★しょうゆラーメン		大学芋豆	ヨーグルト	豚肉 なたと 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	ごま油 米油 油 白ごま	783	15.6		
27	金	○	麦ご飯	ひじき入り卵焼き	五目きんぴら	油揚げと玉葱の味噌汁	鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	だけのこ たまねぎ 干しいたけ ごぼう	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 白ごま	768	17.7		

* 食材料質等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。また、各自毎日清潔な給食用フキンを持参してください。

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで採取栄養価のみ記載します。

* ★はリクエストで選ばれた献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	754	15.9	28.7	3.1	417	110	3.3	265	0.32	0.49	19	7.1