



令和8年2月学校給食予定献立表



日曜日	のみもの	献 立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g	
2・月		きつねうどん	こごかな 小魚のガーリック揚げ ゆかりりあえ 果物(みかん)	牛乳 わかめ かまぼこ うすら鶏油揚げ わかさぎ いか	牛乳 わかめ かまぼこ うすら鶏油揚げ わかさぎ いか	むえん 無塩うどん サトウ あぶら ごま はちみつ	にんじん ほし椎茸 長ねぎ こまつな にんにく しょうが だいこん きゅうり みかん	546 kcal 25.4 g
3・火		いわしのひつまぶし	さつまいもと大豆の甘辛炒め のっぺい汁	牛乳 いわし 焼きのり 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 いわし 焼きのり 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごま 米 砂糖 でんぶん 小麦粉 砂糖 白ごま さつまいも 黒ごま さといも こんにゃく	しょうが 万能ねぎ だいこん にんじん 長ねぎ こまつな	628 kcal 26.1 g
4・水		ツナピザトースト	冬野菜のクリーム煮 アーモンドサラダ	牛乳 ツナ ピザチーズ 鶏肉 むきえび いんげん豆	牛乳 ツナ ピザチーズ 鶏肉 むきえび いんげん豆	食パン あぶら 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ きゅうり にんじん もやし キャベツ はくさい かぶ ぶなしめじ	569 kcal 30.9 g
5・木		とろちゅる中華丼	レバーの甘辛揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 いか むきえび うすら鶏油揚げ 大豆 フレーンヨーグルト	牛乳 いか むきえび うすら鶏油揚げ 大豆 フレーンヨーグルト	米 ワンタンの皮 油 砂糖 でんぶん ごま油 小麦粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな チンゲンサイ 千し椎茸 たけのこ ごぼう しょうが アロエ缶 パイン缶 みかん缶	684 kcal 29.9 g
6・金		ごはん	ひじき入りのりの佃煮 鶏じゃが ごま酢みそ和え	牛乳 のりひじき うすら生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 のりひじき うすら生揚げ 鶏肉 みそ	ごめ 米 砂糖 じゃがいも 沙らたき 油 ごま	にんじん 玉ねぎ グリンピース こまつな もやし キャベツ	559 kcal 24.6 g
9・月		照り焼きツナドッグ	お豆のサラダ コーンチャウダー	牛乳 ツナ ピザチーズ ひよこ豆 くきわかめ あさり 鶏肉 豆乳 ベーコン いんげん豆 生クリーム	牛乳 ツナ ピザチーズ ひよこ豆 くきわかめ あさり 鶏肉 豆乳 ベーコン いんげん豆 生クリーム	コッペパン あぶら 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 小麦粉	ぶなしめじ 玉ねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん エリンギ	606 kcal 28.0 g
10・火		ごはん	いかと生揚げのチリソース パンサンスター 果物(りんご)	牛乳 いか 生揚げ くきわかめ ツナ	牛乳 いか 生揚げ くきわかめ ツナ	ごめ でんぶん 油 砂糖 あぶら ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 千し椎茸 きゅうり もやし りんご	608 kcal 25.6 g
11・祝水	建国記念の日							
12・木		ツーリュー麺	ししゃもとのオランダ揚げ キャベツとわかめのナムル	牛乳 たまご 豚肉 ししゃも 粉チーズ わかめ	牛乳 たまご 豚肉 ししゃも 粉チーズ わかめ	中華めん でんぶん あぶら あぶら 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん たけのこ こまつな 長ねぎ バセリ キャベツ もやし	568 kcal 27.9 g
13・金		シーチキンライス	カラフルマカロニサラダ オニオンペーコンスープ チョコレートケーキ	牛乳 ツナ たまご チーズ ベーコン 豚肉	牛乳 ツナ たまご チーズ ベーコン 豚肉	米 あぶら 砂糖 マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも 小麦粉 チョコチップ	トマトジュース にんじん 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ こまつな	698 kcal 26.0 g
16・月		ココアパン	ポテトのミートグラタン グリーンサラダ(アーモンド入り) 果物(いちご)	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 豆乳パター ピザチーズ チーズ	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 豆乳パター ピザチーズ チーズ	ココアパン じゃがいも あぶら 小麦粉 砂糖 アーモンド	玉ねぎ にんじん にんにく プロッコリー キャベツ きゅうり いちご	600 kcal 25.2 g
17・火		ごはん	五目たまご焼き 揚げじゃがいもの金平 みそ汁	牛乳 凍り豆腐 たまご さつま揚げ 生揚げ わかめ みそ	牛乳 凍り豆腐 たまご さつま揚げ 生揚げ わかめ みそ	ごめ 米 砂糖 じゃがいも あぶら ごま油 はるさめ ごま	玉ねぎ にんじん 千し椎茸 こまつな ごぼう さやいんげん えのきだけ	599 kcal 24.4 g
18・水		ドライカレー	フレンチサラダ(チーズ入り) 果物(せとか)	牛乳 豆乳パター 豚ひき肉 豚レバー 大豆 粉チーズ チーズ	牛乳 豆乳パター 豚ひき肉 豚レバー 大豆 粉チーズ チーズ	ごめ あぶら 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり せとか	561 kcal 22.8 g
19・木		青菜ごはん	魚のねぎみそ焼き 切り干し大根の含め煮 すまし汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	ごめ ごま 砂糖 あぶら 系こんにゃく 油	玉ねぎ しょうが 切干したいこん にんじん こまつな	554 kcal 26.6 g
20・金		ごはん	きのこと生揚げのオムライス炒め たまごともすくのスープ	牛乳 生揚げ かまぼこ 鶏肉 もずく たまご	牛乳 生揚げ かまぼこ 鶏肉 もずく たまご	ごめ じゃがいも ごま油 あぶら 砂糖 ごま油 でんぶん	ぶなしめじ 千し椎茸 エリンギ 玉ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ	565 kcal 26.2 g
23・祝月	天皇誕生日							
24・火		チンジャオロース丼	野菜のナムル 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 みそ ツナ 基天	牛乳 豚肉 みそ ツナ 基天	ごめ ごま あぶら 砂糖 あぶら ごま油 でんぶん	玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ もやし 千し椎茸 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく しょうが こまつな みかん缶	580 kcal 24.1 g
25・水		柏パン	ピーンズクロッカ 野菜のマリネ たまごスープ	牛乳 大豆 いんげん豆 豚ひき肉 豚レバー 豆腐 たまご	牛乳 大豆 いんげん豆 豚ひき肉 豚レバー 豆腐 たまご	ミルクパン じゃがいも あぶら 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん	玉ねぎ にんじん だいこん 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ こまつな	606 kcal 25.0 g
26・木		サーモンのクリームパスタ	フレンチポテト イタリアンサラダ	牛乳 サケ 鶏肉 豆乳 あおのり いか	牛乳 サケ 鶏肉 豆乳 あおのり いか	スパゲッティ あぶら 米粉 じゃがいも 砂糖	エリンギ にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり 赤パプリカ コーン	550 kcal 26.6 g
27・金		ごはん	あじフライ ごまポン酢和え みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ わかめ みそ	牛乳 あじ 油揚げ わかめ みそ	ごめ 小麦粉 バン粉 あぶら 砂糖 ごま油	こまつな にんじん もやし だいこん レモン はくさい えのきだけ 長ねぎ	602 kcal 27.1 g

どのように見える? マナーのよい食べ方・悪い食べ方



※ 都合により献立が変わることもありますので、ご了承ください。

食事中は楽しい話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするため大切なことです。周りの人々が不快になるような話は避け、楽しくなる話題を選びましょう。