

令和8年

2月 学校給食献立表 B(中学校・特支中)

東部共同調理場

日	曜		献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります	食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
2	月	食パン いちごジャム	牛乳 ツナマヨオムレツ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	まぐろ たまご ベーコン 大豆 とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	772 30.2 22.1 3.3
3	火	ごはん	牛乳 いわしフライソースかけ 小松菜のごまあえ けんちん汁	行事食 節分 いわし ちくわ 油あげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん パン粉 さとう さといも	油 ごま	782 27.4 23.4 3.0
4	水	ごはん	牛乳 甘酢肉だんご(3) 豚キムチ 豆乳みそスープ いよかん	肉だんご 豚肉 とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しょうが キャベツ だいこん たまねぎ にんにく いよかん	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油	793 29.7 21.1 3.1
5	木	ごはん	牛乳 若鶏の照り焼き のりタクあえ なめこ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん	マヨネーズ	768 31.1 25.9 2.8
6	金	うどん	牛乳 きなこ揚げパン 三色あえ かしわうどん汁 オレンジ	きなこ とり肉 油あげ なると	牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ だいこん オレンジ ほししいたけ	うどん パン さとう	油	772 32.1 18.7 4.2
9	月	キャロット ピラフ	牛乳 鶏肉ときのこのドリアソース わかめとツナのサラダ レモンゼリー	とり肉 まぐろ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン しめじ きゅうり マッシュルーム キャベツ	ピラフ ゼリー	油 ドレッシング	795 28.7 21.0 3.4
10	火	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン(2) もやしのナムル わかめスープ	とり肉 ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり もやし はくさい たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	799 35.4 25.1 3.0
12	木	ごはん	牛乳 赤魚の西京焼き こぎつねごはんの具 ほうとう	<山梨県の郷土料理> 「ほうとう」 赤魚 みそ 油あげ とり肉 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ねぎ はくさい だいこん しめじ	ごはん さとう ほうとうめん	油	805 36.1 18.1 2.8
13	金	小こめっこ ばん	牛乳 ハート型コロケ コンにゃくサラダ ペンネのミートソース煮	豚肉 大豆	牛乳 かいそう	にんじん トマト	こんにゃく だいこん きゅうり にんにく たまねぎ コーン	パン コロケ マカロニ	油 ドレッシング	814 29.9 28.1 3.1
16	月	ごはん	牛乳 レバー入りメンチカツ 鶏肉とひじきの煮物 白菜とエリンギのみそ汁	メンチカツ みそ とり肉 大豆 油あげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう コンにゃく はくさい だいこん ねぎ エリンギ	ごはん パン粉 さとう	油	786 28.9 22.7 2.8
17	火	麦ごはん	牛乳 ビーンズカレー 大根とツナのサラダ いちごヨーグルト	豚肉 大豆 まぐろ ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも	油 ドレッシング	859 27.9 20.5 3.4
18	水	ラーメン	牛乳 煮卵 うま塩キャベツサラダ サンマーメンスープ メープルマフィン	たまご 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり コーン はくさい ねぎ たけのこ もやし にんにく	ラーメン さとう でんぶん メープルマフィン	ドレッシング 油	748 34.6 19.1 5.6
19	木	ごはん	牛乳 信田煮 小松菜の粒マスタードあえ 豚汁	豚肉 まぐろ 油あげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも		752 31.0 20.9 3.2
20	金	小背割り コッペパン	牛乳 フランクフルト コーンサラダ 焼きそば	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ もやし	パン 焼きそば	ドレッシング 油	867 33.4 31.0 5.1
24	火	丸パン 横切り	牛乳 ハンバーグトマトソースかけ イタリアンサラダ 白菜のポトフ チーズ	ハンバーグ ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい だいこん コーン	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	797 31.9 31.0 3.7
25	水	ごはん	牛乳 揚げぎょうざ(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐 アセロラミニゼリー	ぎょうざ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ にんにく	ごはん ぎょうざのかわ はるさめ さとう でんぶん ゼリー	ごま油 油	834 27.4 23.5 2.8
26	木	ごはん	牛乳 さばのカレー焼き キャベツの甘酢づけ まえばし麦豚肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	油	841 31.9 28.5 2.5
27	金	さくらごはん	牛乳 鶏そぼろのたまご焼き ごぼうサラダ ハ戸せんべい汁	<青森県の郷土料理> 「ハ戸せんべい汁」 とり肉 たまご	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ	ごはん さといも せんべい	ごま マヨネーズ	783 26.3 26.0 3.5
今月の献立目標 『行事食を知ろう』										※()の中の数はいりつけ数です
月平均栄養量										798 30.8 23.1 3.4