

令和8年

2月 中学校学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	献立名			食品の働き						栄養価
					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	ごはん	牛乳	肉だんご(3) うま塩サラダ 豆腐チゲ	肉だんご みそ 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん チキンサイ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく	ごはん	油 ごま油 ドレッシング	773 29.3 24.3 3.4
3	火	ごはん	牛乳	いわしフライ(ソ) <行事食 節分> 小松菜のごまあえ けんちん汁	いわし ちくわ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さといも さとう パン粉	油 ごま	779 27.5 24.8 2.5
4	水	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き さといものそぼろ煮 大根のみそ汁	ぶり 鶏肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さといも さとう 片栗粉	油	759 34.2 23.5 2.2
5	木	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ やきそば いちごセリーフルーツあえ	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし もも パイン	パン さとう ゼリー やきそばめん	油	872 32.5 29.3 4.7
6	金	麦ごはん	コーヒー 牛乳	キーマカレー オムレツ かんてんサラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳 かんてん	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ ににく しょうが	麦ごはん	油 ドレッシング	948 31.3 30.7 3.3
9	月	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 春雨サラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん 春雨 さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	860 32.3 31.8 3.0
10	火	ごはん	牛乳	ほっつけの塩こうじ焼き おかげあえ じゃがいものそぼろ煮	ほっつけ 豚肉 かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	733 30.9 18.6 2.5
12	木	うどん	ジョア	かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根のごまあえ 五目うどん汁	豚肉 油あげ なると	ジョア	かぼちゃ にんじん こまつな	切り干し大根 もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん パン粉 さとう	油 ごま	757 30.0 17.4 4.2
13	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き れんこんきんぴら 鬼除け汁 オレンジ	さば 豚肉 さつまあげ みそ 大豆 油あげ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ しいたけ オレンジ	ごはん さといも	油 ごま	808 32.3 26.1 3.2
16	月	ごはん	牛乳	まえばし麦豚ルーローハン 小松菜のあえもの いか団子入りビーフンスープ	豚肉 うずらの卵 いか団子	牛乳	にんじん こまつな チキンサイ ハーブ	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし キャベツ だいこん コーン しょうが ににく	ごはん ビーフン さとう 片栗粉	油 ごま油	728 31.1 18.3 2.8
17	火	チョコチップパン	牛乳	ハムチーズピカタ コーンサラダ ペンネのミートソース煮	ハム 卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ ににく	パン マカロニ	油 ドレッシング	914 34.0 30.8 3.6
18	水	ごはん	牛乳	チキンソースカツ キムチあえ 高野豆腐のみそ汁 アセロラミニゼリー	鶏肉 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう パン粉 ゼリー	油	752 29.2 22.2 3.1
19	木	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ チーズ入りサラダ りんごゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ ににく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	810 24.2 25.4 2.7
20	金	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 三色あえ じゃがいもと野菜の南蛮煮	赤魚 豚肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし こんにゃく ごぼう たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	712 30.6 16.7 2.1
24	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ごま昆布あえ いものこ汁	ハンバーグ 鶏肉 みそ あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり もやし ねぎ ごぼう こんにゃく かぶ	ごはん さといも さとう 片栗粉	ごま油	792 32.4 23.5 3.0
25	水	ココア揚げパン	牛乳	スパニッシュオムレツ <リクエスト献立> ABCスープ ヨーグルト	卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう	油	829 29.3 28.5 2.9
26	木	ラーメン	牛乳	いかナゲット(3) 小松菜のナムル とんこつラーメンスープ いちごタルト	いかナゲット 豚肉	牛乳	にんじん チキンサイ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ コーン ににく	ラーメン タルト 片栗粉	油 ドレッシング	850 33.6 29.8 4.8
27	金	ごはん	牛乳	さわら西京焼き こぎつねごはんの具 田舎汁	さわら みそ 鶏肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	762 37.5 23.2 2.8

行事食～節分～

ごはん 牛乳 いわしフライ
小松菜のごまあえ
けんちん汁

節分で追い払う鬼は、邪気や冬の寒気の象徴です。
人の力ではどうにもならない災害や病は鬼のしわざと
されたため、新年の幸福を願い、節分に鬼を追い払う
ようになりました。

○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

～食生活を見直そう～

- 朝ごはんを必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好き嫌いせずに食べている
- おやつは時間と量を決めている



月平均栄養量

802
31.2
24.7
3.2