

令和8年 2月 ようちえん 学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こ ん だ て め い 食材等の都合により献立がかわることがあります			しょくひんのはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
2	月	ごはん	牛乳	にく 肉だんご(2) うま塩サラダ とうふ 豆腐チゲ	ごはん	あぶら ごま油 ドレッシング	肉だんご みそ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく	506 20.6 18.6 2.4
3	火	ごはん	牛乳	いわしフライ(ソ) <行事食 節分> こまつな 小松菜のごまあえ けんちん汁	ごはん さといも さとう パン粉	あぶら ごま	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 こんにやく ねぎ	528 20.6 20.4 2.0
4	水	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き さといものそぼろ煮 だいこん 大根のみそ汁	ごはん さといも さとう 片栗粉	あぶら	ぶり とりにく 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	514 25.5 19.4 1.5
5	木	しょうせわ 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 いちごゼリー-フルーツあえ	パン さとう ゼリー やきそばめん	あぶら	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし もも パイン	605 23.0 22.8 3.2
6	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	キーマカレー オムレツ かんてんサラダ	麦ごはん	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず たまご	牛乳 かんてん	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ にんにく しょうが	605 23.0 23.6 2.2
9	月	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) 春雨サラダ とんじる 豚汁	ごはん 春雨 さとう じゃがいも 片栗粉	あぶら ごま油	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし だいこん こんにやく ねぎ ごぼう	585 24.3 25.3 2.1
10	火	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き おかかあえ じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ほっけ ぶたにく 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 こんにやく しょうが	484 22.9 15.1 1.9
12	木	うどん	ジョア	かぼちゃひき肉フライ き ぼ だいこん 切り干し大根のごまあえ 五目うどん汁	うどん パン粉 さとう	あぶら ごま	ぶたにく 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 ししいたけ	521 21.1 14.4 2.9
13	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き れんこんきんぴら おにぎり 鬼除け汁	ごはん さといも	あぶら ごま	さば ぶたにく さつまあげ みそ だいず 油あげ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ ししいたけ	533 23.3 21.3 2.2
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	ごはん ビーフン さとう 片栗粉	あぶら ごま油	ぶたにく うずらの卵 いか団子	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ ハブリカ	たまねぎ たけのこ ねぎ ししいたけ もやし キャベツ だいこん コーン しょうが にんにく	473 22.0 14.8 2.1
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	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	ハム たまご ぶたにく だいず	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 にんにく	564 23.0 21.0 2.2
18	水	ごはん	牛乳	チキンソースカツ キムチあえ こや とうふ 高野豆腐のみそ汁 アセロラミニゼリー	ごはん さとう パン粉 ゼリー	あぶら	とりにく 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	513 21.6 18.4 2.1
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	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	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 にんにく	534 17.4 19.2 1.7
20	金	ごはん	牛乳	あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き 三色あえ やさい なんばんに じゃがいもと野菜の南蛮煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	赤魚 ぶたにく みそ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし こんにやく ごぼう たまねぎ	472 22.7 13.7 1.5
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	ごはん さといも さとう 片栗粉	ごま油	ハンバーグ とりにく 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 こんにやく かぶ	530 23.8 19.0 2.1
25	水	こコア揚げパン	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	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	たまご 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	555 20.7 21.4 2.0
26	木	ラーメン	牛乳	いかなゲット 小松菜のナムル とんこつラーメンスープ いちごタルト	ラーメン タルト 片栗粉	あぶら ドレッシング	いかなゲット ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ コーン にんにく	595 23.0 24.3 3.2
27	金	ごはん	牛乳	さわら西京焼き こぎつねごはんの具 いなか じり 田舎汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	さわら みそ とりにく 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	515 28.3 18.9 2.0

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

535
22.6
19.5
2.2