

令和8年 2月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）



日 曜 日	牛 乳 <small>スフ ブオ ーリ ンク</small>	箸	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	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		I群 -(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
											食塩相当量(g)	
2月	○	箸	ごはん (ぶりかけ)	大学いも(2c) ツナと小松菜の和え物 おでん	ツナ うずら卵 ちくわ 揚げボール	牛乳 こんぶ のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根	米 さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	820 25.6 21.9 28	
3火	○	箸	ごはん	【節分献立】 いわしの梅煮 築前煮 節分すまし汁 福豆	いわし 梅 とり肉 かまぼこ とうふ 大豆	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう れんこん しいたけ 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	741 35.0 19.4 2.3	
4水	○	スフ	麦ごはん	わかめサラダ ひよこ豆のカレー りんご	ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく りんご レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	845 279 206 3.5	
5木	○	箸	ごはん	さばの香味ソース 納豆和え 豆乳入り豚汁	さば みそ 納豆 かつお節 ぶた肉 とうふ 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも	ごま油 油	802 38.0 23.1 2.6	
6金	○	スフ	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 トックのスープ デコポン	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 白菜 しいたけ 長ねぎ デコポン	米 麦 砂糖 片栗粉 トック	ごま油	827 31.1 19.1 28	
9月	○	箸	ごはん	ちくわのいそべ揚げ(2c) ごぼうの炒め煮 ほうとう汁	ちくわ ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん いんげん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 ほうとう	油	832 30.4 22.2 2.8	
10火	○	スフ	テープルロール☆	ミートオムレツ ひじきのマリネ ポークピーンズ	たまご とり肉 ハム 大豆 ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん バセリ トマト	きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	805 36.5 30.6 3.9	
12木	○	スフ	麦ごはん	ビビンバ(肉炒め・ナマル) ワンタンスープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チングンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし せんまい 長ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 ワンタン	ごま ごま油	839 33.3 23.9 3.0	
13金	○	スフ	チキンライス	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ 白菜のスープ ハートのチョコプリン	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリ 白菜 しめじ	米 砂糖 チョコプリン	バター	798 30.2 26.7 3.4	
16月	○	箸	ごはん	手作りチキンカツ(ソース) れんこんサラダ きのこのみそ汁	とり肉 ツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん きゅうり 大根 しいたけ なめこ	米 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	836 32.9 29.2 2.2	
17火	○	スフ	コッペパンスライス☆	フランクフルトバーベキュー ソース プロッコリーとツナのサラダ 米粉クリームシチュー	フランクフルト ツナ とり肉	牛乳 スキムミルク	プロッコリー にんじん バセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	847 34.2 34.8 4.4	
18水	○	箸	ごはん	赤魚一夜干し マヨおひたし とり肉と大根の煮物	赤魚 ハム かつお節 とり肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	もやし 大根	米 砂糖	油	777 38.1 24.0 2.3	
19木	○	スフ	麦ごはん	桃まんじゅう パンパンジーサラダ マーべードウフ	とり肉 小豆 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ ににく しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油	892 40.3 26.8 2.3	
20金	○	箸	ごはん	ぶた肉の三味焼き 切干大根の煮物 どさんこ汁	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん チングンサイ	長ねぎ 切干大根 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター	801 34.1 25.7 3.2	
24火	○	箸	ごはん	とり肉のから揚げ(2c) 塩昆布とキャベツの和え物 かきたま汁	とり肉 かつお節 たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが ににく キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ 白菜 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 油 ごま	785 27.2 26.2 2.5	
25水	○	スフ	小松菜チャーハン	いかのしょうが焼き チジヤオロースー フルーツ杏仁	焼き豚 たまご いか ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 ビーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ ににく しょうが たけのこ みかん パイン もも	米 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま油	775 34.0 20.2 2.8	
26木	○	箸	ソフト麺☆	菜の花のごま和え 五目うどんの汁 手作りチョコバナナマフィン	とり肉 油揚げ なると たまご	牛乳	菜の花 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ バナナ レモン	ソフト麺 砂糖 小麦粉 チョコレート	ごま バター	866 31.6 21.0 2.7	
27金	○	箸	麦ごはん	鰯の西京焼き コーンサラダ 肉じゃが	さわら みそ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	800 33.0 17.1 2.4	

・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

1月分の給食費振替日は3月2日(月)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・れんこん・キャベツは、
成田(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準
(中学校)

月平均

熱量： 830kcal
たんぱく質： 31.2g(範囲26.9~41.5g)
脂質： 23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量： 2.5g以下

816
33.0
24.0
2.9