


令和8年 2 月 予 定 献 立 表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜	牛乳	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		1杯分 - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質 (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	○	ご飯	赤魚白醤油焼き わかめの即席漬け じゃが芋と生揚げのそぼろ煮 アセロラミルク	赤魚(アサギ) 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 アセロラ	ごま サラダ油	820 35.3 19.3 2.2
3	火	○	ご飯 (手巻きのり)	手巻きの具（玉子・納豆・ツナマヨ） きゅうりのおかか和え 手作りつみれ汁 黒糖福豆	卵 かつお節 いわし 豆腐 納豆 大豆 ツナ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	きゅうり しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	米 片栗粉 黒糖	ごま油 マヨネーズ	788 32.5 21.6 2.8
4	水	○	きなこ 揚げパン	野菜入り肉だんご ゆで花野菜 ポトフ	きな粉 鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 枝豆	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ドレッシング	848 33.5 33.5 3.1
5	木	○	ご飯	ぶりの照り焼き 和風サラダ キャベツのみそ汁 型抜きチーズ	ぶり 油揚げ	牛乳 のり チーズ	小松菜 にんじん	えのきたけ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 おふ	サラダ油	814 32.9 27.1 2.8
6	金	○	麦ご飯	ブルコギ丼の具 きゅうりとじゃこのナムル かみかみ大豆 デコボン	牛肉 生揚げ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん にら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし デコボン	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	857 34.4 25.2 2.1
9	月	○	ご飯 (わかめふりかけ)	生揚げのそぼろあんかけ 焙煎ごま和え 豚肉と白菜のみそ汁	生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 白菜	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ドレッシング	786 32.4 24.2 2.7
10	火	○	麦ご飯	ポークカレー コーンサラダ ぎょうざピザ いよかん	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり いよかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター	882 26.3 23.0 2.6
12	木	○	ご飯	白身魚フライ 納豆和え だまこ餅汁	白身魚(マヒマヒ) 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	米 だまこもち パン粉	サラダ油 ごま	817 31.4 18.4 2.0
13	金	○	中華麺	ポークしょうまい ツナと菜花入りのりマヨ和え みそラーメンスープ 米粉ガトーショコラ	ツナ 豚肉 焼き豚 なた	牛乳 のり わかめ	なばな	キャベツ れんこん 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ	中華麺 しょうまいの皮 ガトーショコラ	ごま マヨネーズ サラダ油 ごま油	847 35.2 28.4 2.8
16	月	○	ご飯	あじの揚げ煮 ごま和え 豚汁 アーモンド	あじ 豚肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 片栗粉	ごま サラダ油 アーモンド	793 33.6 22.3 2.2
17	火	○	れんこん チャーハン	手作り春巻き じゃこ昆布サラダ フルーツ杏仁	ウインナー 豚肉	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん 葉ねぎ にら 小松菜	れんこん しょうが だけのこ もやし きゅうり キャベツ 桃缶 みかん缶	米 麦 春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ごま	809 20.3 20.8 2.4
18	水	○	ご飯	さばの塩焼き ボン酢和え じゃが芋のみそ汁 手作りみかんとオレンジのゼリー	さば かまぼこ かつお節 油揚げ ゼラチン	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし えのきたけ オレンジジュース みかん缶	米 じゃが芋 おふ 砂糖	サラダ油	814 35.7 22.0 2.8
19	木	○	黒パン (メープルジャム)	オムレツトマトソースがけ イタリアンサラダ 米粉クリームシチュー	卵 鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 米粉 メープルジャム	ドレッシング バター 生クリーム	872 30.5 30.3 3.1
20	金	○	ご飯	手作りハンバーグ 小松菜のガーリックソテー マカロニ入り野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	トマト 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく もやし コーン 干しいたけ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター オリーブ油	846 34.9 25.3 2.4
24	火	○	焼きそば	ししゃも磯辺フライ ブロッコリーのごまマヨ和え ソファール元気ヨーグルト	豚肉	牛乳 青のり ししゃも ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ れんこん コーン	中華そば パン粉	サラダ油 ごま マヨネーズ	821 35.3 37.9 3.1
25	水	○	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 五目きんぴら おじゃかもち汁 黒ごまプリン	鶏肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 マーマレード 砂糖 おじゃかもち ごまプリン	ごま油 サラダ油	871 38.0 20.2 2.9
26	木	○	麦ご飯	ハヤシライス 枝豆サラダ りんご	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン 枝豆 りんご	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム バター ドレッシング	827 26.5 22.3 2.3
27	金	○	麦ご飯	豚キムチ きゅうりの中華ごま和え ワンタンスープ	豚肉 なた	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく 白菜 長ねぎ きゅうり 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま ごま油	820 23.9 27.9 2.5

★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。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための
食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。
詳しくは養護教諭までお問合せください。



お知らせ
1 月分の給食費の口座振替日
(納付日) は、3月2日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 (中学校)		月平均
熱量：	830kcal	830
たんばく質：	30.0g(範囲26.9～41.5g)	31.8
脂質：	25.1g(範囲18.4～27.6g)	25.0
食塩相当量：	2.5g以下	2.6