

2月分学校給食予定献立表

献立目標：体を温める食事をしよう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのものとなる食品(黄)		主に体を作るものとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるものとなる食品(緑)		調味料	カロリー Kcal	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しあわせの 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			
2月	ごはん	米			牛乳					
	さゆうにゅう									
	とりにくのカシューなツアえ	でん粉 砂糖	カシューなツツ 米油	鶏肉				しょうゆ 醋		
	ワンタンスープ	ワンタン	ごま ごま油	豚肉		人参 チンゲン菜	しょうが もやし たけのこ 干しいたけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ キムチ	幼 552 20.9 小 694 26.0 中 854 31.0	
3月 節分献立 火	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			人参	キャベツ	しょうゆ 醋 塩		
	ごはん	米			牛乳					
	さゆうにゅう						梅	しょうゆ みりん 塩		
	いわしのうめに	砂糖		鰯(いわし)						
	ごじる			豆腐 大豆 油揚げ みそ		人参	ごぼう 根深ねぎ 白菜 こんにゃく	だし用削り節		
4月 水	れんこんのきんひら	砂糖	ごま ごま油	豚肉		人参	れんこん	酒 しょうゆ 和風だし みりん 唐辛子		
	(小・中) せつぶんまめ			大豆					幼 478 19.7 小 621 26.0 中 748 30.4	
5月 木	むぎごはん	米 大麦			牛乳					
	さゆうにゅう	幼1個 小2個	もち米 パン粉	豚肉 鶏肉 大豆 卵			しょうが 根深ねぎ 干しいたけ	塩 酒 しょうゆ		
	マーポーどうふ	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参 葉ねぎ	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ	酒 トマトソース しょうゆ 中華だし		
	くさわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰯(かつお)油漬け	茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 醋 塩	幼 523 22.3 小 658 28.0 中 808 33.5	
	つゆひかりごはん	米					茶	塩 酒		
6月 金	さゆうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				みりん 鰯だし しょうゆ 塩		
	とりだんごじる			肉団子 豆腐 みそ	わかめ	人参	ごぼう 白葉 しめじ	だし用削り節 酒		
	たいすのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 475 18.5 小 594 22.6 中 715 27.2	
	マーガリン入りコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩		
9月 月	さゆうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 米油	大豆			とうもろこし	塩 香辛料		
	ラビオリーリトマトスープ	小麦粉 パン粉 砂糖	油 オリーブ油	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆		人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ	塩 香辛料 コリメ ガチャブ こしょう		
	こまつなとハムのソテー		菜種油	ハム		小松菜	キャベツ	コリメ 塩 こしょう	幼 466 17.1 小 637 21.7 中 839 27.1	
	ちゅうかめん	小麦粉								
10月 火	さゆうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	米油 油	豚肉		人参	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが	しょうゆ みりん 香辛料 塩		
	みそラーメンスープ		菜種油 ごま	焼豚 みそ	わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし	味噌ラーメンスープ キムチ 塩 こしょう		
	きりほしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 キャベツ	しょうゆ 醋 塩	幼 464 17.3 小 638 22.0 中 807 27.8	
	うめごはん	米 大麦 砂糖 でん粉					梅	塩		
12月 木	さゆうにゅう				牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩		
	にくじやが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒 みりん		
	さゆうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰯削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 唐辛子	幼 539 20.9 小 678 25.7 中 829 30.5	
	かきませ	米 大麦 砂糖	菜種油	鶏肉 ちくわ		人参 さやいんげん	たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒		
13月 金	さゆうにゅう				牛乳					
	かつおのたつたあげ	でん粉	米油	鰯			しょうが	しょうゆ みりん		
	いもたき	里芋		鶏肉 油揚げ		人参	こんにゃく ごぼう 干しいたけ	だし用削り節 しょうゆ みりん 昆布だし	幼 469 21.3 小 590 25.9 中 700 31.4	
	みかん						みかん			
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
13月 金	チョコクリーム	砂糖 水あめ 小麦粉	ココア 油	大豆						
	さゆうにゅう				牛乳					
	ハートがたハンバーグのトマトソースかけ	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく りんご	塩 香辛料 タイ ガチャブ リース		
	ふねやさいのスープに	じゃが芋		ベーコン 豆腐		人参 バセリ	大根 白菜	コリメ キムチ 塩 こしょう タイ	幼 509 20.2 小 622 23.7 中 776 30.1	
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのものとなる食品(黄)		主に体を作るものとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるものとなる食品(緑)		調味料	フ ォン・ フ	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維			
16 月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ショウロンボウ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	油	豚肉			キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しゅうが	しょうゆ みりん 塩 香辛料	○	
	はっぽうさい	でん粉	ごま油 菜種油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	たけのこ 白菜 玉ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		幼 463 18.0 小 631 24.0 中 733 27.8
17 火	もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま ごま油				もやし きゅうり	しょうゆ 醋 塩		
	わかれごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
18 水	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		幼 497 21.1 小 612 25.3 中 738 29.9
	ごまみそあえ	さつま芋 砂糖	ごま	みそ		小松菜	紅芯大根	しょうゆ		
19 木	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	たいすとにほしのあげに	でん粉 砂糖	ごま 米油	大豆	煮干し			しょうゆ		
	こんさいカレー	里芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 りんご グリンピース	カレーワイン 塩 ソース カヤップ オイスター こしょう	○	幼 534 20.9 小 672 26.1 中 821 31.0
20 金	おかず						こんにゃく キャベツ キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ヤンニヨムチキン	でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	鶏肉			にんにく	塩 こしょう オイスター しょうゆ みりん カヤップ		
21 火	かんこくわかめスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ	中華スープ オイスター しょうゆ 塩 こしょう		幼 521 21.8 小 655 27.0 中 803 32.3
	ほうれんそうのナムル		ごま ごま油			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
22 水	まるがたパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	サバのカレーフリッター	小麦粉 でん粉	米油	鯖(さば)				塩 加一粉		
	マヨネーズ		ノリオグ マヨネーズ						○	
23 木	しそおかげんさんレタスのたまごスープ	でん粉		卵 豆腐		人参	玉ねぎ レタス	コリメ 塩 こしょう		幼 559 23.5 小 718 29.8 中 873 36.3
	スパゲッティソテー	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	鶏肉		人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	カヤップ 塩 ソース こしょう ウィン		
24 火	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくのコロコロしょうがやき	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
	たいこんのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	大根 えのきだけ	だし用削り節		幼 466 20.8 小 587 26.5 中 713 32.1
25 水	いそかあえ			のり	小松菜		もやし	しょうゆ		
	レタスチャーハン	米 大麦 砂糖	菜種油 ごま油	卵 烧豚			レタス たけのこ しょうが	塩 しょうゆ こしょう		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげきょうざ	幼1個 小2個 中2個	小麦粉 でん粉 砂糖	米油 油	豚肉 大豆	にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう	○	
26 木	はるさめスープ	春雨	菜種油	鶏肉		人参 小松菜	しょうが 白菜 干しいたけ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		幼 446 17.1 小 571 20.4 中 717 24.7
	ぎゅうりのピリからづけ	砂糖					きゅうり	しょうゆ 醋 塩 唐辛子		
27 金	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	つくねのあんかけ	パン粉 でん粉 砂糖		鶏肉 大豆			玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう		はまおか幼 北二
	はくさいのみそしる			豆腐 みそ		人参	白菜 しいたけ 玉ねぎ 根深ねぎ	だし用削り節		幼 471 18.6 小 571 22.3 中 693 26.5
28 木	きゃべつのおかかあえ				鰹削り節		キャベツ もやし	しょうゆ		
	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	米油	豚レバー 豚肉			レモン果汁	カヤップ リース ウィン	○	
29 金	ボトフ	じゃが芋		ワインバー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コリメ オイスター 塩 こしょう ウィン		
	フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん もも りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁			幼 460 19.4 小 615 25.2 中 806 30.8

*材料の都合により、献立が変更することがあります。

*給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

*使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

2月5日(木)は、JAハイナンさんから寄贈していただいたお米を使用しています。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。