

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とになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ク ラ ン ク	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	しじつ 脂質	しじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
2月	ごはん	米							○	幼 552 20.9 小 694 26.0 中 854 31.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのカシューナッツあえ	でん粉 砂糖	カシューナッツ 米油	鶏肉				しょうゆ 酢		
	ワントンスープ	ワントン	ごま ごま油	豚肉		人参 チンゲン菜	しょうが もやし だけのこ 干しいだけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう 升スープ		
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 酢 塩			
3月	ごはん	米							○	浜岡中3年 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのうめ	砂糖		鰯(いわし)			梅	しょうゆ みりん 塩		
	こじる			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		
	れんこんのきんぴら	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
4月	むぎごはん	米 大麦							○	浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しんじゅだんご	もち米 パン粉		豚肉 鶏肉 大豆 卵			しょうが 根深ねぎ 干しいだけ	塩 酒 しょうゆ		
	マーボーどうふ	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 だけのこ 干しいだけ	酒 トウモロコシ 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	鯉(かつお)油漬け	筍わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩			幼 523 22.3 小 658 28.0 中 808 33.5
5月	つゆひかりごはん	米					茶	塩 酒	○	幼 475 18.5 小 594 22.6 中 715 27.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				みりん 鰹だし 酢 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 白菜 しめじ	だし用削り節 酒		
	だいすのいそに	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		
6月	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 466 17.1 小 637 21.7 中 839 27.1
	ぎゅうにゅう				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		
	ラビオリいりトマトスープ	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 ツナ がゆが こしょう		
	こまつなどハムのソテー		菜種油	ハム		小松菜	キャベツ	ツナ 塩 こしょう		
9月	ちゅうかめん	小麦粉							○	幼 464 17.3 小 638 22.0 中 807 27.8
	ぎゅうにゅう				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 干しいだけ 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 しょうが 根深ねぎ もやし とうもろこし	味噌 トマト がゆが こしょう		
	きりぼ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 酢 塩		
10月	うめごはん	米 大麦 砂糖 でん粉					梅	塩	○	幼 539 20.9 小 678 25.7 中 829 30.5
	ぎゅうにゅう				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		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	しょうゆ 酒 みりん		
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
12月	かきまぜ	米 大麦 砂糖	菜種油	鶏肉 ちくわ		人参 さやいんげん	だけのこ 干しいだけ	しょうゆ 酒	○	幼 469 21.3 小 590 25.9 中 700 31.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのたつたあげ	でん粉	米油	鯉			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 干しいだけ 根深ねぎ	だし用削り節 しょうゆ みりん 塩 昆布だし		
	みかん						みかん			
13月	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡中 白羽小6年 はまおか幼 北こ
	チョコクリーム	砂糖 水あめ 小麦粉	ココア 油	大豆						
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハートがたハンバーグのトマトソースがけ	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 香辛料 ツナ がゆが ソース		
	ふゆやさいのスープ	じゃが芋		ベーコン 豆腐		人参 パセリ	大根 白菜	ツナ 升スープ 塩 こしょう ツナ		
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			幼 509 20.2 小 622 23.7 中 776 30.1

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ク ラ フ ・ フ ォ ー ク	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	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 しょうが	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
		はっほうさい	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		
		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 酢 塩		
17 火	白羽小6年生 作成献立	わかめごはん	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		
		とんじり	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう 根菜ねぎ	だし用削り節		
		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		
18 水		むぎごはん	米 大麦							○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だいにすにぼしのあげに	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 グリーンピース	カレー 小麦粉 塩 ソース ケチャップ オリーブ しょうゆ こしょう		
		おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		
19 木	御前崎小6年生 作成献立	ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ヤンニウムチキン	でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	鶏肉			にんにく	塩 しょうゆ みりん ケチャップ		
		かんこくわかめスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根菜ねぎ 干しいたけ	中華スープ しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう		
		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		
20 金	ふじっ びー 給食	まるがだパン	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 加粉		
		マヨネーズ		ノリガ マヨネーズ							
		しすおかけ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	コンソメ しょうゆ		
24 火		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 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ 塩 ソース こしょう ワイン	○	
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶ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		
		だいこんのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	大根 えのきだけ	だし用削り節		
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 焼豚			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					
		あげぎょうざ	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		
		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 しょうゆ 酢 塩 唐辛子		
26 木		きゅうりのピリからづけ	砂糖					きゅうり			
		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 しょうゆ		
		はくさいのみそしる			豆腐 みそ		人参	白菜 しいたけ 玉ねぎ 根菜ねぎ	だし用削り節		
27 金		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	ケチャップ ソース ワイン		
		ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コンソメ しょうゆ こしょう ワイン		
27 金		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			

※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。