

令和8年 2月 中学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○		精白米, 精麦			763 kcal
	さわらのおろしあんかけ		さわら	粗糖, かたくり粉	だいこん	しょうゆ, みりん	39.0 g
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ	さば・かつお削り節, 水	20.7 g
	手作りふりかけ		クラッシュ大豆, さば・かつお削り節	粗糖, 黒ごま		しょうゆ	2.6 g
3火	豚汁うどん	○	ぶたもも肉小間, 油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	ゆで麺, さといも, 米油	にんじん, 長ねぎ, ごぼう, だいこん	さば・かつお削り節, 並塩, 水	822 kcal
	スパイシービーンズ		ゆで大豆	かたくり粉, 揚げ油		並塩, こしょう, パプリカ(粉), カレー粉, チリパウダー	42.3 g
	果物 (いよかん)				いよかん		26.6 g
							2.2 g
4水	ミルクパン	○		◎ミルクパン			774 kcal
	ボルシチ		ぶたもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, だいこん, ホールトマト, にんにく	デミグラスソース, ケチャップ, ベイリーフ, 赤ワイン, チキンとポークスープ, 並塩, 水	36.5 g
	スパゲッティサラダ		まぐろフレーク水煮	スパゲッティ, 卵抜きマヨネーズ, 粗糖	きゅうり, ホールコーン	からし粉, 並塩, 酢	24.6 g
							1.7 g
5木	ごはん	○		精白米, 精麦			733 kcal
	四川豆腐		ぶたもも肉小間, 木綿豆腐	米油, 粗糖, ごま油, かたくり粉	長ねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, トウバンジャン, チキンとポークスープ, 水	33.4 g
	からしあえ				もやし, にんじん	しょうゆ, からし粉	19.3 g
							2.3 g
6金	ぶどう入り黒パン	○		◎ぶどう入り黒パン			695 kcal
	豆乳入りコーンシチュー		とりもも肉小間, とりむね肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油	ホールコーン, たまねぎ, にんじん, にんにく, グリンピース, クリームコーン	ベイリーフ, チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	31.4 g
	のりサラダ		刻みのり	ごま油, 白ごま	キャベツ, ほうれんそう	しょうゆ	21.0 g
							3.1 g
9月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米, 精麦			776 kcal
	とり野菜みそ鍋風		とりもも肉角, とりむね肉角, 生揚げ, あわせ味噌, 米みそ	粗糖	はくさい, 長ねぎ, にんじん, えのきたけ, にら, にんにく, しょうが	日本酒, しょうゆ, コチジャン, 水	31.7 g
	金時豆の甘煮		金時豆	粗糖		並塩	17.9 g
							3.4 g
10火	みそぼろごはん	○	ぶたひき肉, ゆで大豆, あわせ味噌	精白米, 精麦, 米油, 粗糖	しょうが, たけのこ, グリンピース	日本酒, しょうゆ, みりん	939 kcal
	ひつまみ風		とりもも肉小間	冷凍白玉もち	乾しいたけ, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	さば・かつお削り節, しょうゆ, 日本酒, 並塩, 水	41.7 g
	果物 (清見オレンジ)				きよみオレンジ		21.8 g
							2.8 g
12木	ひよこ豆のカレーライス	○	ぶたひき肉, ひよこまめ	精白米, 精麦, 米油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく	ターメリック, カレー粉, チキンとポークスープ, ケチャップ, しょうゆ, ベイリーフ, 並塩, 水	907 kcal
	フレンチサラダ			米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 並塩, こしょう	30.4 g
	豆乳プリン		豆乳プリン				28.8 g
							2.7 g
13金	コッペパン	○		◎コッペパン			788 kcal
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム			40.6 g
	鶏肉と豆のトマト煮		とりもも肉角, とりむね肉角, 大豆	粗糖, 米油	ホールトマト, たまねぎ, にんにく	赤ワイン, バジル(粉), 並塩	27.2 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	3.1 g
16月	ごはん	○		精白米, 精麦			832 kcal
	飲むヨーグルト		◎飲むヨーグルト				33.2 g
	さばの照り焼き		さば			しょうゆ, みりん	19.3 g
	塩豚汁		ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう, こんにゃく	塩こうじ, さば・かつお削り節, 水	3.1 g
	韓国のり		韓国のり				
17火	豚肉と大豆のビビンバ	○	ぶたひき肉, ゆで大豆	精白米, 精麦, 粗糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま	にんにく, もやし, にんじん, こまつな	日本酒, しょうゆ, コチジャン, 並塩	787 kcal
	ワントンスープ		ぶたもも肉小間, なんと	干しワントン	たまねぎ, にんじん, にら, もやし	チキンとポークスープ, しょうゆ, こしょう, 並塩, 水	37.7 g
							21.1 g
							3.6 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
18 水	黒パン			◎黒パン			713 kcal
	洋風おでん	○	ウインナー, 豆竹輪, 生揚げ, 揚げボール, ★うずら卵	じゃがいも	たまねぎ, にんじん	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	31.4 g
	海藻サラダ		くきわかめ, わかめ, 赤とさかのり, 白とさかのり	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	24.9 g
							4.4 g
19 木	ごはん			精白米, 精麦			784 kcal
	麻婆大根	○	ぶたひき肉, 大豆ミート, 八丁味噌, あわせ味噌	米油, 粗糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, 長ねぎ, にら, だいこん	しょうゆ, みりん, チキン とポークスープ, トウ バンジャン, 水	30.7 g
	中華風磯和え		焼きのり	ごま油	チンゲンサイ, もやし	しょうゆ	20.5 g
	豆乳いちご大福			豆乳いちご大福			2.4 g
20 金	ソフトフランスパン			◎ソフトフランスパン			723 kcal
	白身魚の香草焼き	○	メルルーサ	卵抜きマヨネーズ, パン粉		並塩, こしょう, 白ウ イン, パセリ(乾), パ ジル(粉)	37.7 g
	白玉スープ		とりもも肉小間	冷凍白玉もち	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こ しょう, しょうゆ, 水	18.2 g
	果物(ぼんかん)				ぼんかん		3.2 g
24 火	豆乳ちゃんぼん	○	ぶたもも肉小間, △むきえび, あわせ味噌, 豆乳	ホットラーメン, 米油	長ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, しょうが, たけのこ, きくらげ(乾)	しょうゆ, チキンと ポークスープ, 並塩, こしょう, 水	757 kcal
	コーンポテト	○	まぐろフレーク水煮	じゃがいも, 米油	ホールコーン, たまねぎ, えだまめ	しょうゆ, 並塩, こ しょう	41.4 g
	チーズ		◎プロセスチーズ				22.8 g
							3.4 g
25 水	ぶどうパン			◎ぶどうパン			765 kcal
	ポークシチュー	○	ぶたもも肉小間, 豆乳	じゃがいも, 米油, 粗糖, 米粉	たまねぎ, にんじん, グリンピース, マツ シュルーム(水煮), ホールトマト	ケチャップ, ウスターソース, 中 濃ソース, しょうゆ, 赤ワイン, チキンとポークスープ, ナツメ グ, クミン, 並塩, こしょう, 水	39.3 g
	大根とツナのサラダ		まぐろフレーク水煮	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, きゅうり, こんにゃく	しょうゆ, 酢	23.6 g
							3.5 g
26 木	チキンみそカツ丼	○	とりむね肉切り身, あわせ味噌	精白米, 精麦, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, 粗糖, ごま油, 白ごま	にんにく	並塩, こしょう, しょ うゆ, 日本酒, 水	825 kcal
	ゆでキャベツ				キャベツ	並塩	38.7 g
	すまし汁			白玉麩	こまつな, 長ねぎ, えのきたけ, にんじん	さば・かつお削り 節, 日本酒, しょう ゆ, 並塩, 水	22.1 g
							2.4 g
27 金	コッペパン			◎コッペパン			704 kcal
	ミートソース	○	ぶたひき肉, 大豆ミート	じゃがいも, 小麦粉, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, セロリ, ホールトマト	赤ワイン, トマトピューレ, ト マトペースト, 中濃ソース, ペイ リーフ, 並塩, こしょう, 水	36.6 g
	切り干し大根と チキンのサラダ		とりささみ	ごま油, 粗糖	切干しだいこん, にんじん, こんにゃく, きゅうり	しょうゆ, 酢, 並塩	25.1 g
	クリームチーズ		◎クリームチーズ				3.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

2月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
2/18(水)	洋風おでん	○		
2/24(火)	豆乳ちゃんぼん			○

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	卵	乳	えび	小麦	その他
生揚げ					大豆
豆乳プリン					大豆
チョコレートクリーム				○	大豆
干しワタ				○	
揚げボール					大豆
卵抜きマヨネーズ					大豆
白玉麩				○	
豆乳いちご大福					大豆
韓国のり					ごま
油揚げ					大豆
デミグラスソース				○	大豆・豚肉・鶏肉
ウインナー					豚肉
大豆ミート					大豆

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載
※その他詳しい成分を知りたい場合は各校の栄養士までお問い合わせください。

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります。

献立表の見方

* 基準献立予定表は中学校2校共通
献立を記載しています。
校内学校行事により給食提供のない日
があります。
学校行事については各校の学校だより
をご参照ください。

食育クイズ

Q. みかんの皮をむかずに、みかんの身の
数を数える方法があります。それ
はどこでしょう？

A) ヘタ

B) ヘタの下

C) おしり

