

令和8年

学校給食2月分予定献立表



今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

東浦町学校給食センター



日 曜	献立名	主な材料とその働き						めだいわくらん 備考 エネルギー たんぱく質	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2 月	ご飯 牛乳	牛乳				米		809kcal 32.7g	
	ハンバーグのケチャップソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖			
	ポテトサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	じゃがいも	卵なしマヨネーズ		
	具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじんねぎ	大根 えのき ごぼう ねぎ	さつまいも			
3 火	ご飯 牛乳	牛乳				米		750kcal 32.7g	
	いわしの蒲焼き	いわし			しょうが	でんぶん 砂糖	米油		
	野菜のごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま		
	のっつい汁	鶏肉 油揚げ		にんじんねぎ	大根 白菜 干ししいたけ こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん			
4 水	節分豆	大豆						801kcal 34.4g	
	麦ご飯 牛乳	牛乳				米 麦			
	焼きぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉			
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじんねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが こんにゃく	砂糖 でんぶん	ごま油		
5 木	ソナと春雨の中華あえ	まぐろ			もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	762kcal 34.1g	
	ミルクロールパン 牛乳	牛乳				パン			
	ポークピーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖			
	ごぼうのペペロンチーノ風	ウィンナー			ごぼう キャベツ にんにく とうもろこし 枝豆		菜種油		
6 金	ぽんかん				ぽんかん			757kcal 36.9g	
	ご飯 牛乳	牛乳				米			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉							
	みそおでん	生揚げ うずら卵 みそ さつま揚げ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖			
9 月	白菜のおかかあえ	かつお節		こまつな	白菜 もやし	砂糖		810kcal 33.8g	
	ご飯 牛乳	牛乳				米			
	さばの塩焼き	さば							
	ひじきと大豆の炒め煮	豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	菜種油		
10 水	かきたま汁	卵 豆腐		にんじん こまつな ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	でんぶん		764kcal 36.1g	
	ご飯 牛乳	牛乳				米			
	●鮭と大葉の混ぜご飯の具	さけ		しそ			ごま 大豆油 菜種油		
	煮みそ	豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 こんにゃく ねぎ	砂糖			
12 木	●にんじんしりしり	まぐろ 卵		にんじん			菜種油 ごま油	871kcal 31.8g	
	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	トマトソース	ペーパー		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	でんぶん 砂糖			
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆		ごまドレッシング		
13 金	ココア揚げパン					パン 砂糖	米油 ココア	864kcal 35.2g	
	ご飯 牛乳	牛乳				米			
	けんちんしのだの甘みそかけ	豆腐 油揚げ みそ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖			
	豚肉の柳川風煮	卵 豚肉 かまぼこ		にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう 干ししいたけ	砂糖 でんぶん			
16 月	菜花のごま酢あえ			菜の花 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	750kcal 32.0g	
	ご飯 牛乳	牛乳				米			
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉			
	キャベツ入り八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 干ししいたけ しょうが	砂糖 でんぶん			
17 火	ツナと野菜のナムル	まぐろ		にんじん	もやし 切干し大根 こんにゃく	砂糖	ごま油	752kcal 31.4g	
	ご飯 牛乳	牛乳				米			
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖			
	吳汁	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 しめじ ねぎ				
18 水	キャベツ入り塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ	砂糖	ごま油	775kcal 32.5g	
	ご飯 牛乳	牛乳				米 麦			
	ビビンバ(肉・卵)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖			
	ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
19 木	キャベツ入り汁ビーフン	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ きくらげ ねぎ	ビーフン		772kcal 35.1g	
	ヨーグルト(★)		ヨーグルト			砂糖			
	小型ロールパン 牛乳	牛乳				パン			
	やきそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ もやし きくらげ	やきそばめん	菜種油 食育の日		
20 金	レバー入りつくね	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		779kcal 37.3g	
	プロッコリーサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ		
	ご飯 牛乳	牛乳				米			
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ					卵なしマヨネーズ		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 凍り豆腐 うずら卵 ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく			779kcal 37.3g	
	プロッコリーとキャベツのおかかあえ	かつお節		プロッコリー	キャベツ	砂糖			

裏につづきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)しています。

