

令和8年2月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター  
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ( )内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
2	月	げんりょうこめこパン りんごにゆ やきメンチカツ ★クリームシチュー ほうれんそうとソーセージのソテー	きゅうにゆ ソーセージ とりこ ぶたミンチ	こめこパン あぶら じゃがいも マーガリン さとう こむぎこ でんぷん こめこ	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ しょうが にんにく	637 (848)	23.6 (31.5)	
3	火	ごはん きゅうにゆ いわしのかりかりあげ ちくぜんに かぶのみそしる せつぶんまめ (幼:さつまいもチップス)	きゅうにゆ いわし とりこ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ だいず	◎ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら げんまいこ(さつまいも)	しょうが ごぼう にんじん ◎かぶ れんこん たけのこ こんにやく しいたけ えだまめ たまねぎ あおねぎ	673 (778)	26.1 (28.8)	
4	水	バターロール(小3～6年先生中) きゅうにゆ ミートスパゲッティ コーンのきやべつあげ おんやさいサラダ ドレッシング プリン	きゅうにゆ ぶたミンチ さば こなチーズ たらすりみ	バターロール スパゲッティ さとう ドレッシング あぶら こめこ でんぷん こむぎこ パンこ プリン	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし きゃべつ きゅうり ブロッコリー あおねぎ しょうが	678 (776)	22.4 (26.4)	
5	木	★キムタクごはん のむヨーグルト とりこからのあげ こまつなのびたし かきたまじる デコポン	のむヨーグルト ぶたこ とりこ あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ わかめ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん こむぎこ さとう	はくさい たくあん こまつな もやし にんじん えのきだけ あおねぎ デコポン	660 (801)	27.9 (33.4)	
6	金	ごはん きゅうにゆ ぶたことやさいのいために やきししゃも はくさいのごまあえ	きゅうにゆ ぶたこ ひらてん やきどうふ ししゃも かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし こんにやく はくさい ほうれんそう	635 (741)	28.9 (32.9)	
9	月	パン きゅうにゆ ★やきハンバーグ やさいのチャンプル オニオンスープ	きゅうにゆ ハンバーグ とうふ ツナ たまご ベーコン	パン さとう でんぷん あぶら	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	642 (786)	27.9 (33.3)	
10	火	ごはん きゅうにゆ ホキのレモンずやき かすじる さといもととりこにもの ヨーグルト(中)	きゅうにゆ ホキ とりこ ぶたこ あぶらあげ みそ (ヨーグルト)	ごはん こむぎこ さとう さといも あぶら	レモン だいこん にんじん こんにやく しょうが ごぼう あおねぎ	630 (770)	30.7 (35.6)	
12	木	ごはん きゅうにゆ ★しかこにのかりんあげ れんこんのいために しめじじる	きゅうにゆ しかこ とりこ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん でんぷん さとう ごま あぶら	しょうが だいこん れんこん にんじん こんにやく しめじ あおねぎ	631 (748)	30.1 (35.4)	
13	金	ポークカレー きゅうにゆ ささみときやべつのいためもの こざかな	きゅうにゆ スキムミルク こなチーズ ささみ ぶたこ いわし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ ゆず	652 (771)	22.3 (25.3)	
16	月	ミルクパン(小4～6年先生中) きゅうにゆ みそラーメン フランクフルトのてっぱんやき やさいのさっぱりいため	きゅうにゆ ぶたミンチ フランクフルト ツナ	ミルクパン ちゅうかそば ごまあぶら さとう ごま バター	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが きゃべつ しめじ	664 (758)	32.1 (33.5)	
17	火	ごはん きゅうにゆ さばのありまやき きのこのすましじる ぶたことじゃがいものなんばんに	きゅうにゆ さば ぶたこ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ えのきだけ しめじ あおねぎ	649 (747)	30.1 (33.3)	
18	水	★きなこパン きゅうにゆ ダッカルビ かぶのスープ フルーツあんぱん	きゅうにゆ きなこ とりこ ベーコン	パン アーモンド さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも フルーツあんぱん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ にんじん にら ◎かぶ きゃべつ	641 (779)	24.6 (29.5)	
19	木	わかめごはん きゅうにゆ さわらのゆうあんやき するっぽ たまねぎのみそしる	きゅうにゆ わかめ さわら ひらてん あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう でんぷん	ゆず だいこん にんじん たまねぎ あおねぎ	641 (741)	30.2 (33.4)	
20	金	ごはん きゅうにゆ ひきずり だしまきたまご にんじんしりしり	きゅうにゆ とりこ たまご やきどうふ ツナ かつおぶし	ごはん さとう あぶら ごま でんぷん	はくさい こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ しいたけ もやし	640 (741)	29.8 (34.1)	
24	火	ごはん きゅうにゆ ぶたこにのねぎしおいため あまからじゃがいも けんちんじる	きゅうにゆ ぶたこ とりこ あぶらあげ とうふ	◎ごはん ごまあぶら でんぷん ◎じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら	しろねぎ もやし にんにく レモン だいこん にんじん ごぼう こんにやく あおねぎ	631 (751)	25.5 (30.0)	
25	水	パン きゅうにゆ ポロニアステーキ きやべつのアーモンドあえ やさいスープ ★マーシャルビーニーズ	きゅうにゆ ハム ぶたこ	パン アーモンド さとう マーシャルビーニーズ	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ セロリー	634 (740)	24.8 (28.3)	
26	木	ごはん きゅうにゆ さけのてりやき だいずのごもくに だいこんのみそしる りんご	きゅうにゆ さけ だいず とりこ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	ごぼう こんにやく にんじん たけのこ だいこん あおねぎ りんご	640 (741)	32.7 (36.3)	
27	金	ごはん きゅうにゆ はるまき もやしのあえもの ちゅうかふうたまごスープ ふりかけ	きゅうにゆ かつおぶし とりこ たまご のり ぶたこ	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら こむぎこ はるさめ さとう こめこ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンさい しいたけ きゃべつ しょうが	659 (744)	20.3 (23.0)	
* 中学校3年生のリクエスト献立には★を引いています。						今月の平均	647 (765)	27.3 (31.3)
★今月の献立より								

★今月の献立より

3日(火)…節分の献立

節分にちなんで、「いわしのカリカリ揚げ」「節分豆」をつけています。

5日(木)…寺前小学校6年生リクエスト献立

家庭科の授業の中で「給食の献立作成」にチャレンジし、みんなで考えた献立です。

10日(火)…食育の日献立

今月のテーマは「からだを温めてくれる献立」です。

寒い冬には、からだを温めて免疫力を高めることが大切です。

★今月の神河町産

米・米粉・しか肉・大根・白菜・ゆず  
(を引いています。)

★神河町産有機栽培食材

米・かぶ・じゃがいも  
(◎で表示しています。)



感染症予防のために

手洗い・うがいを徹底しましょう!

手はいろいろなものを触るので  
手を介して菌やウイルスが  
体の中に入る危険性があります。  
感染症予防のために  
石けんを使った手洗いを  
徹底しましょう。

