

令和8年2月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品								中学校栄養価		
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をとのえる食品				熱や力のもとになる食品				
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質				
		1 群	2 群	3 群	4 群		5 群	6 群				
2 (月)	牛乳 白飯	かまぼこ	ベーコン	牛乳	にら	もやし	だいこん	こめ	こめこ	あぶら	818	
	はべんの磯辺揚げ もやし炒め	ぶたにく	あつあげ	あおのり	にんじん			でんぶん	じゃがいも	カレールウ	29.9	
	大根のカレーそぼろ煮				いんげん			さとう			539	
3 (火)	牛乳 白飯	いわししょうがに	だいず	牛乳	にんじん	たけのこ	だいこん	ねぎ	こめ	さとう	749	
	いわしの生姜煮 五目煮豆	さつまあげ	ぶたにく	こんぶ	いんげん	はくさい					33.3	
	豚汁	もめんどうふ	みそ								336	
4 (水)	牛乳 ビーフライス	ぎゅうにく	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	マーガリン	829
	白菜のチャウダー			なまクリーム	ピーマン	はくさい			じゃがいも	やさいとくだものゼリー	あぶら	25.1
	野菜とくだものゼリー										ホワイトルウ	487
5 (木)	牛乳 白飯	とりにく	すいギョウザ	牛乳	ピーマン	たまねぎ	にんにく	りんご	こめ	でんぶん	あぶら	861
	鶏肉の甘辛からめ	ベーコン			チンゲンサイ	もやし	ねぎ		じゃがいも		ごまあぶら	31.0
	ワンタンスープ				にんじん							494
6 (金)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼	まぐろあぶらづけ	つぶしょうだいず	牛乳	こまつな	しょうが	たまねぎ	にんにく	こめ	むぎ	あぶら	821
	鶏野菜汁	もめんどうふ	たまご	ひじき	にんじん	はくさい	しめじ	ねぎ	さとう		ごまあぶら	38.5
		とりにく	うすあげ	みそ								416
9 (月)	牛乳 わかめごはん	チキンカツ	ぶたにく	牛乳	こまつな	たまねぎ	はくさい		こめ	むぎ	あぶら	818
	チキンカツ チーズポテト			わかめ	にんじん				じゃがいも		バター	31.2
	コンソメスープ			チーズ								352
10 (火)	牛乳 白飯	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	でんぶん	あぶら	799
	豚肉と大豆のべっこう煮	うすあげ	もめんどうふ			ねぎ	いよかん		さとう		ごまあぶら	33.9
	けんちん汁 いよかん											503
12 (木)	牛乳 白飯	さば	みそ	牛乳	にんじん	しょうが	たくあん	キャベツ	こめ	さとう		842
	鯖の味噌煮 即席和え	ぶたにく	うすあげ		こまつな	きゅうり	はくさい	ねぎ				35.7
	ちゃんこ汁	とりにくだんご	もめんどうふ									399
13 (金)	牛乳 小松菜入りポークカレー	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ	にんにく	たまねぎ	キャベツ	こめ	むぎ	カレールウ	825
	ブロッコリーサラダ				にんじん	きゅうり			じゃがいも		あぶら	26.1
					こまつな	ブロッコリー				ノンエッグマヨネーズ	わふうごまドレッシング	327
16 (月)	牛乳 親子丼	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	とうもろこし	こめ	むぎ	ノンエッグマヨネーズ	797
	ダブルポテトサラダ				ブロッコリー				さとう	でんぶん		33.0
									じゃがいも	さつまいも		336
17 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう	はくさい	だいこん	こめ	さとう	あぶら	802
	きびなごのかりかり揚げ マイルドきんぴら	とりにく	みそ	きびなごフライ	いんげん	ねぎ	しめじ	キムチ	こめこうどん		ごまあぶら	32.9
	チゲうどん										ノンエッグマヨネーズ	412
18 (水)	牛乳 白飯	ハンバーグ	たまご	牛乳	かぼちゃ	きゅうり	キャベツ		こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	830
	てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ	とりにく			ブロッコリー				でんぶん			33.2
	たまごの塩こうじスープ				ほうれんそう	にんじん						547
19 (木)	牛乳 白飯	ギョウザ	まぐろあぶらづけ	牛乳	こまつな	きりぼしだいこん	しょうが	にんにく	こめ	さとう	あぶら	883
	揚げギョウザ こまつなナムル	ぶたにく	つぶしょうだいず		にんじん	たけのこ	ほししいたけ	たまねぎ	でんぶん		ごまあぶら	36.9
	麻婆豆腐	もめんどうふ	みそ	あかみそ		ねぎ						458
20 (金)	牛乳 チャーハン	ぶたにく	たまご	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	840
	中華コーンスープ	ベーコン		ヨーグルト		ほうれんそう	ねぎ	しめじ	さとう	じゃがいも		26.5
	ヨーグルト和え					パイナップル			ナタデココ	マスカットゼリー		370
24 (火)	牛乳 バターロール	ぶたにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	バターロール	スパゲティ	オリーブオイル	804
	スパゲッティナポリタン			チーズ	ピーマン	きゅうり					ノンエッグマヨネーズ	33.6
	ハムサラダ チーズ											486
25 (す)	牛乳 白飯	ぶたにく	うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	829
	豚肉の生姜焼き	みそ			ピーマン	えのきたけ	ねぎ		でんぶん	じゃがいも		30.3
	かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト				かぼちゃ	こまつな			ブルーベリータルト			438
26 (木)	牛乳 白飯	あじフライ	しろみそ	牛乳	にんじん	きゅうり	ごぼう	れんこん	こめ	はるさめ	あぶら	851
	あじフライ きしずサラダ	とりにく	ちくわ		いんげん	たけのこ			すだれふ	さとう	ごまドレッシング	36.1
	筑前煮								じゃがいも	ごまあぶら	ごま	355
27 (金)	牛乳 厚揚げの中華丼	あつあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	788
	ごま酢和え	とりにく		ひじき	チンゲンサイ	たけのこ	もやし	きゅうり	さとう	でんぶん	ごまあぶら	31.7
									はるさめ		ごま	425

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.6g