

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	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品					
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		【エネルギー(Kcal)】		【たんぱく質(g)】			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
2 (月)	牛乳 白飯 はべんの磯辺揚げ もやし炒め 大根のカレーそぼろ煮	かまぼこ ぶたにく	ペーコン あつあげ	牛乳 あおのり	にら にんじん いんげん	もやし たけのこ ねぎ	だいこん だいこん さとう	こめ でんぶん さとう	あぶら カレールウ	818 29.9 539			
3 (火)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 五目煮豆 豚汁	いわししょうがに さつまあげ	だいす ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ はくさい	だいこん ねぎ	こめ さとう		749 33.3 336			
4 (水)	牛乳 ピーフライス 白菜のチャウダー 野菜とくだものゼリー	ぎゅうにく	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ピーマン	ごぼう はくさい	たまねぎ しめじ	こめ むぎ じやがいも	マーガリン あぶら ホワイトルウ	829 25.1 487			
5 (木)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛からめ ワンタンスープ	とりにく ペーコン	すいぎょうザ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	にんにく ねぎ	こめ でんぶん じやがいも	あぶら ごまあぶら	861 31.0 494			
6 (金)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼 鶏野菜汁	まぐろあぶらづけ もめんどうふ とりにく	つぶじょうだいす たまご うすあげ	牛乳 ひじき みそ	こまつな にんじん	しょうが はくさい	たまねぎ しめじ	にんにく ねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	821 38.5 416		
9 (月)	牛乳 わかめごはん チキンカツ チーズポテト コンソメスープ	チキンカツ	ぶたにく	牛乳 わかめ チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ	はくさい	こめ むぎ じやがいも	あぶら バター	818 31.2 352			
10 (火)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこ煮 けんちん汁 いよかん	だいす うすあげ	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう いよかん	だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	799 33.9 503		
12 (木)	牛乳 白飯 鯖の味噌煮 即席和え ちゃんこ汁	さば ぶたにく	みそ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり	たくあん はくさい	キャベツ ねぎ	こめ さとう		842 35.7 399		
13 (金)	牛乳 小松菜入りポークカレー プロッコリーサラダ	ぶたにく		牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	にんにく きゅうり プロッコリー	たまねぎ	キャベツ	こめ むぎ じやがいも	カレールウ ノンエッグマヨネーズ あぶら	825 26.1 327		
16 (月)	牛乳 親子丼 ダブルポテトサラダ	とりにく	たまご	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ	ねぎ	とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぶん じやがいも	ノンエッグマヨネーズ さつまいも	797 33.0 336		
17 (火)	牛乳 白飯 きびなごのカリカリ揚げ マイルドきんぴら チゲうどん	ぶたにく とりにく	さつまあげ みそ	牛乳 きびなごフライ	にんじん いんげん	ごぼう ねぎ	はくさい しめじ	だいこん キムチ	こめ さとう こめこうどん	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	802 32.9 412		
18 (水)	牛乳 白飯 てりやきハンバーグ かぼちゃサラダ たまごの塩こうじスープ	ハンバーグ とりにく	たまご	牛乳	かぼちゃ プロッコリー ほうれんそう	きゅうり にんじん	キャベツ		こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	830 33.2 547		
19 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ こまツナナムル 麻婆豆腐	ギョウザ ぶたにく もめんどうふ	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいす みそ	牛乳 あかみそ	こまつな にんじん	きりぼしだいこん たけのこ ねぎ	しょうが ほししいたけ	にんにく たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	883 36.9 458		
20 (金)	牛乳 チャーハン 中華コーンスープ ヨーグルト和え	ぶたにく ベーコン	たまご ヨーグルト	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく たけのこ しめじ	しょうが とうもろこし パイナップル	たまねぎ	こめ むぎ さとう じやがいも ナタデココ マスカットゼリー	ごまあぶら 36.5 370	840 26.5 370		
24 (火)	牛乳 バターロール スパゲッティナポリタン ハムサラダ チーズ	ぶたにく	ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン さきゅうり	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 ノンエッグマヨネーズ	804 33.6 486		
25 (水)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが えのきたけ こまつな	にんにく ねぎ	たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら じやがいも ブルーベリータルト	829 30.3 438		
26 (木)	牛乳 白飯 あじフライ きしづサラダ 筑前煮	あじフライ とりにく	しろみそ ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり たけのこ	ごぼう	れんこん	こめ はるさめ すだれふ じやがいも	あぶら ごまドレッシング ごまあぶら ごま	851 36.1 355		
27 (金)	牛乳 厚揚げの中華丼 ごま酢和え	あつあげ とりにく	ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ	たまねぎ もやし きゅうり	はくさい	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	788 31.7 425		

【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