



# 令和8年2月 献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場



太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			加リー (kcal) タンパク(g)	
		きの食品	あかの食品	みどりの食品		
		エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ 体の調子を整える		
2 (月)	ごはん 牛乳 デジカルビ もやしのあえ物	ごめ さとう トッポギ さつまいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく 牛乳 みそ ハム	にんじん しょうが にんにく ごまつな たまねぎ いんげん たけのこ キャベツ もやし	626 24.0
3 (火)	【節分献立】 大豆わかめごはん 牛乳 いわしの天ぷら 土佐酢あえ 豚汁	ごめ さとう さといも こんにやく	あぶら	いわしてんぶら 牛乳 だいず わかめ ちくわ ぶたにく みそ かつおぶし	にんじん はくさい ほうれんそう だいこん ねぎ	616 23.1
4 (水)	【世界の料理～イタリア～】 ソフト麺ボロネーゼソースかけ 牛乳 チーズ入りイタリアンサラダ パンナコッタ	ソフトめん パンナコッタ	だいずバター ハヤシルウ ドレッシング	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく チーズ だいず	にんじん にんにく パブリカ キャベツ ブロッコリー たまねぎ	757 34.1
5 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のさざれ焼き ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁	ごめ さとう こんにやく ごめパンこ	マヨネーズ	とりにく 牛乳 あぶらあげ ひじき 豆腐 さつまあげ みそ	にんじん しょうが だいこん にんにく ねぎ はくさい いんげん	644 26.9
6 (金)	【南小6年2組が考えた献立】 キムチチャーハン 牛乳 ナムル わかめスープ みかんゼリー	ごめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく 牛乳 こうやどうふ わかめ とりにく ベーコン	にんじん キムチ ねぎ もやし チンゲンサイ とうもろこし キャベツ	608 21.6
9 (月)	【日本味めぐり献立～青森県～】 ごはん 牛乳 マグロカツ 野菜とりんごの甘酢あえ せんべい汁	ごめ さとう せんべい	あぶら	マグロカツ 牛乳 とりにく	にんじん キャベツ ねぎ だいこん ブロッコリー ごぼう はくさい りんご	586 20.7
10 (火)	【南小6年1組が考えた献立】 マーボー豆腐丼 牛乳 大根スープ ぼんかん	ごめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 ベーコン 豆腐 みそ	にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ にら えのきたけ だいこん たけのこ ぼんかん	631 24.6
12 (木)	ごはん 牛乳 おでん はくさいのじゃこあえ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	とりにく 牛乳 ひらてん ちりめん うずらたまご こんぶ おとうふがんも	にんじん だいこん ごまつな はくさい	609 27.8
13 (金)	セルフフィレオチキンサンド (丸パン、フィレオチキン、 コールスロー) 牛乳 アルファベットマカロニスープ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	コッペパン じゃがいも マカロニ ワインチー 牛乳 フィレオチキン	にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ キャベツ	592 26.5
16 (月)	ポークカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ こんにやく	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん にんにく ほうれんそう だいこん グリーンピース たまねぎ	629 21.5
17 (火)	【鶴喜小6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 五目スープ	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく 牛乳 ハム 豆腐 かまぼこ	にんじん にんにく ごまつな もやし はくさい しろねぎ	631 28.4
18 (水)	【お誕生日給食】 ★豆乳仕立ての担々麺 牛乳 海藻の中華あえ 米粉のココアカップケーキ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら コンスターチ ごま こめこのホットケーキミックス	にんじん にんにく チンゲンサイ しょうが きくらげ もやし だいこん とうもろこし	750 31.0
19 (木)	鶏肉と昆布の混ぜごはん 牛乳 ツナマヨネーズあえ 肉団子のみそ汁	ごめ さとう こんにやく	あぶら マヨネーズ	とりにく 牛乳 こうやどうふ こんぶ ツナ にくだんご みそ	にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ えだまめ しろねぎ たまねぎ だいこん れんこん	634 26.1
20 (金)	ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ 花野菜のあえ物 具だくさん汁	ごめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	さば ちくわ 豆腐 みそ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう ブロッコリー カリフラワー	652 25.4
24 (火)	ごはん 牛乳 ひらめのスパイス揚げ のり酢あえ 厚揚げのみそ汁	ごめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら	ひらめ 牛乳 あつあげ みそ	にんじん にんにく ごまつな しょうが しろねぎ はくさい だいこん もやし	614 26.6
25 (水)	五目うどん 牛乳 もちいなり なめたけあえ	ごめ さとう もちいなり	あぶら	とりにく 牛乳 かまぼこ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ なめたけ	637 26.2
26 (木)	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ 一口ゼリー (洋なし)	ごめ むぎ さとう ワンタン	ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく わかめ みそ ベーコン たまご	にんじん にんにく チンゲンサイ もやし にら だいこん	623 24.3
27 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース 粒マスタードサラダ トマトスープ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	ハンバーグ 牛乳 ぶたにく ハム	にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ いんげん たまねぎ トマト	639 25.1

\*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。  
\*献立は都合により変更することがあります。

アクセスは  
こちら



毎日の給食の写真や給食の  
情報を見ることができます。

献立名に★があるのは中学校3年生の  
リクエスト給食です!

リクエスト3位 2/18(水) 担々麺

楽しみにしておいてくださいね♪

