



# 令和8年2月 献立予定表 (中学校)



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	おもなざいりょう						加リー (kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製 体をつくるものになる	牛乳・乳製品 小魚・海藻類	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種類	
2 (月)	ごはん 牛乳 デジカルピ もやしのあえ物	ぶたにく みそ ハム	牛乳	<b>にんじん</b> <b>ごまつな</b> いんげん キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし	<b>ごめ</b> さとう トッポギ さつまいも	ごまあぶら ごま	755 28.2
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	いわしてんぷら だいず ちくわ みそ	牛乳 わかめ ぶたにく かつおぶし	<b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b> <b>ねぎ</b>	はくさい だいこん	<b>ごめ</b> さとう さといも こんにゃく	あぶら	756 27.8
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	ぎゅうにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	<b>にんじん</b> パプリカ ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ	ソフトめん パンナコッタ ドレッシング	だいずバター ハヤシルウ	896 40.4
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	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき さつまあげ	<b>にんじん</b> だいこん <b>ねぎ</b> いんげん	しょうが にんにく はくさい	<b>ごめ</b> さとう こんにゃく ごめパンこ	マヨネーズ	791 32.8
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	ぶたにく こうやどうふ とりにく ベーコン	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> <b>チンゲンサイ</b>	キムチ もやし とうもろこし キャベツ	<b>ごめ</b> さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	726 25.2
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	マグロカツ とりにく	牛乳	<b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> ブロッコリー はくさい	キャベツ だいこん ごぼう りんご	<b>ごめ</b> さとう せんべい	あぶら	724 25.4
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 ぽんかん	ぶたにく ベーコン とうふ みそ	牛乳	<b>にんじん</b> <b>チンゲンサイ</b> にら だいこん たけのこ ぽんかん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	<b>ごめ</b> おぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	755 28.8
12 (木)	ごはん 牛乳 おでん はくさいのじゃこあえ	とりにく ひらてん うずらたまご おとうふがんも	牛乳 ちりめん こんぶ	<b>にんじん</b> <b>ごまつな</b>	だいこん はくさい	<b>ごめ</b> さとう こんにゃく	あぶら	732 32.6
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	ワインナー フィレオチキン	牛乳	<b>にんじん</b> ブロッコリー	きゅうり たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	726 32.0
16 (月)	ポークカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく	牛乳	<b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b> グリーンピース	にんにく だいこん たまねぎ	<b>ごめ</b> おぎ さとう じゃがいも	あぶら カレールー こんにゃく	758 25.0
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	とりにく ハム とうふ かまぼこ	牛乳	<b>にんじん</b> <b>ごまつな</b>	にんにく もやし しろねぎ はくさい	<b>ごめ</b> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	761 33.5
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	ぶたにく とうにゅう ハム みそ	牛乳 わかめ いとかんてん	<b>にんじん</b> <b>チンゲンサイ</b> きくらげ だいこん	にんにく しょうが もやし とうもろこし	ちゅうかめん さとう コーンスターチ ごめこのホットケーキミックス	あぶら ごまあぶら ごま	868 36.4
19 (木)	鶏肉と昆布の混ぜごはん 牛乳 ソナマヨネーズあえ 肉団子のみそ汁	とりにく こうやどうふ ツナ みそ	牛乳 こんぶ にくだんご	<b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b> <b>しろねぎ</b> たまねぎ だいこん れんこん	しょうが キャベツ えだまめ	<b>ごめ</b> さとう こんにゃく	あぶら マヨネーズ	764 30.7
20 (金)	ごはん 牛乳 さばのごまみそがけ 花野菜のあえ物 具だくさん汁	さば ちくわ とうふ みそ	牛乳	<b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> ブロッコリー	はくさい ごぼう カリフラワー	<b>ごめ</b> さとう さといも	ごま ごまあぶら	784 29.7
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	ひらめ あつあげ みそ	牛乳 のり	<b>にんじん</b> <b>ごまつな</b> <b>しろねぎ</b> だいこん	にんにく しょうが はくさい もやし	<b>ごめ</b> さとう さつまいも かたくりこ	あぶら	711 29.1
25 (水)	ごもく 五目うどん 牛乳 もちいなり なめたけあえ	とりにく かまぼこ	牛乳	<b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> ブロッコリー	はくさい ごぼう キャベツ なめたけ	うどん さとう もちいなり		740 30.2
26 (木)	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ 一口ゼリー (洋なし)	ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご	牛乳 わかめ ベーコン	<b>にんじん</b> <b>チンゲンサイ</b> にら	にんにく もやし だいこん	<b>ごめ</b> おぎ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ゼリー	746 28.5
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	ハンバーグ ぶたにく ハム	牛乳	<b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b> いんげん トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ	<b>ごめ</b> さとう じゃがいも	あぶら	784 30.3

\*学校給食摂取規準 生徒(12~14歳) 830kcal ±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。



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♪

