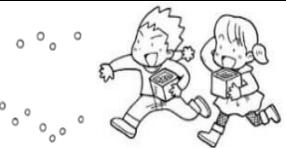




令和8年

蒲原中学校

2月学校給食予定献立表



日	献立名	血や肉・骨や歯など体をつくる	体の調子を整え病気から体を守る	働く力・体内のエネルギーになる	献立のねらい			
					エネルギー		たんぱく質	
					精米	精麦		
2 月	麦ごはん ふるさと給食			精米 精麦	ふるさと給食 【黒はんぺん】			
	牛乳	牛乳						
	黒はんぺんのフライマヨソース	黒はんぺんフライ みそ 牛乳	にんにく 葉ねぎ	植物油 ノンエッグマヨネーズ				
3 火	即席漬け	塩昆布	キャベツ にんじん きゅうり	ごま	774kcal			
	味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 小松菜	じやがいも	29.6g	27.1g	2.3g	
	恵方巻 節分献立	まぐろ油漬け 玉子芯 いかスティック 海苔	キャベツ きゅうり	精米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 植物油	節分について知ろう			
4 水	牛乳	牛乳			869kcal			
	いわし団子のすまし汁	イワシボール	えのきだけ にんじん 大根 ほうれん草		32.4g	30.8g	3.2g	
	プルコギ丼	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし にら 赤ビーマン 黄ビーマン	精米 精麦 植物油 ごま でん粉 上白糖	外国の料理を味わおう 【プルコギ:韓国】			
5 木	牛乳	牛乳			816kcal			
	うずら卵と春雨のスープ	うずらたまご	にんじん えのきだけ はるさめ 小松菜	でん粉	32.2g	26.6g	2.4g	
	豆乳プリン			豆乳プリン				
6 金	麦ごはん			精米 精麦				
	牛乳	牛乳						
	五目金平	豚肉	古根生姜 にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じやがいも 植物油 上白糖	旬のかぶについて知ろう かぶには栄養がたくさん!			
7 木	納豆	納豆						
	かぶの甘酢漬け		かぶ根 かぶ葉 きゅうり	上白糖	786kcal			
	味噌汁	豆腐 みそ	えのきだけ 小松菜		34.4g	23.2g	4.0g	
8 金	玄米ロールパン			玄米ロールパン				
	牛乳	牛乳			調味料の使い方に ついて知ろう			
	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ	玉ねぎ マッシュルーム トマト	植物油 上白糖 デミグラスソース				
9 月	茹でブロッコリー		ブロッコリー		756kcal			
	白菜と豆のスープ	鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜	ひよこ豆	37.9g	28.1g	3.4g	
	麦ごはん			精米 精麦				
10 火	牛乳	牛乳			郷土料理を味わおう 【ザンギ・石狩汁:北海道】			
	鶏肉のごまザンギ	鶏肉	古根生姜 にんにく	ごま でん粉				
	せん切り野菜のソテー		にんじん いんげん 玉ねぎ	じやがいも 植物油 バター	789kcal			
11 木	石狩汁	鮭 豆腐 みそ	白菜 大根 しめじ 根深ねぎ		33.8g	26.4g	2.5g	
	ロールパン			ロールパン				
	牛乳	牛乳			旬を味わおう 【ブロッコリー・カリフラワー】			
12 火	スペイン風オムレツ	アンサンブルエッグ						
	花野菜サラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ 上白糖				
	ボトフ	鶏肉 ウィンナー	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 小松菜	じやがいも	751kcal			
13 木	カレーライス	豚肉 スキムミルク チーズ	玉ねぎ にんにく 古根生姜 にんじん りんご トマト グリンピース	精米 精麦 植物油 じやがいも カレールウ	30.0g	34.4g	3.2g	
	牛乳	牛乳			はるみみかんについて知ろう 発祥は静岡県!			
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ にんじん コーン	ドレッシング	801kcal			
14 金	はるみみかん		はるみみかん		27.1g	21.3g	2.9g	
	親子丼	鶏肉 かまぼこ たまご	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんじん	精米 精麦 上白糖				
	牛乳	牛乳			親子丼について知ろう			
15 金	ごま和え		もやし ほうれん草 キャベツ	三温糖 ごま	741kcal			
	五目中華スープ	ベーコン	にんじん たけのこ きくらげ コーン チンゲン菜 もやし	ごま	32.1g	20.9g	3.2g	



令和8年



蒲原中学校 2月学校給食予定献立表

日	献立名	血や肉・骨や歯など体をつくる	体の調子を整え病気から体を守る	働く力・体内のエネルギーになる	献立のねらい			
					エネルギー		たんぱく質	
16 月	具たくさんうどん	鶏肉 油揚げ	ごぼう 大根 にんじん しいたけ しめじ 根深ねぎ	うどん 里芋	うどんについて知ろう			
	牛乳 大豆とじやこの揚げ煮	牛乳 大豆 かえり煮干し	古根生姜	でん粉 さつまいも 植物油 上白糖	771kcal	40.4g	25.1g	3.0g
17 火	ビビンバ	豚肉	古根生姜 にんにく たけのこ ぜんまい ほうれん草 大根 にんじん	精米 精麦 植物油 上白糖 でん粉 ごま	外国の料理を味わおう 【杏仁豆腐:中国】			
	牛乳 わかめスープ 杏仁豆腐	牛乳 たまご わかめ	玉ねぎ 根深ねぎ	でん粉 杏仁豆腐	751kcal	34.3g	19.9g	2.7g
18 水	麦ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 生姜風味浅漬け せんべい汁	牛乳 鶏肉	古根生姜	精米 精麦 でんぶん 植物油	郷土料理を味わおう 【せんべい汁:青森県】			
	麦ごはん 牛乳 静岡の鰹 ケチャップソース和え 塩もみ野菜 静岡レタスと卵のスープ	牛乳 かつお トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ たまご	キャベツ きゅうり 古根生姜 ごぼう しいたけ にんじん 大根 根深ねぎ	かやき煎餅	750kcal	31.4g	26.3g	2.5g
19 木	麦ごはん 牛乳 静岡の鰹 ケチャップソース和え 塩もみ野菜 静岡レタスと卵のスープ	ふじっぴー給食& ふるさと給食	牛乳 古根生姜 にんじん ビーマン 黄ビーマン トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん しいたけ コーン レタス	精米 精麦 植物油 でん粉 上白糖 ごま でん粉	ふじっぴー給食 【静岡県の鰹・レタス】			
	ロールパン 牛乳 白菜と肉団子のクリームスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 バセリ	ロールパン 植物油 パン粉 でん粉 バター 小麦粉	豆について知ろう			
20 金	ビーンズサラダ レアチーズ(いちご)		玉ねぎ 大根 きゅうり にんじん コーン	ミックスビーンズ ドレッシング レアチーズ(いちご)	774kcal	30.1g	34.0g	2.8g
	中華丼 牛乳 わかめスープ ほうじ茶プリン	豚肉 なると巻き うずらたまご いか 牛乳 豆腐 わかめ 牛乳 生クリーム	古根生姜 にんにく たけのこ にんじん きくらげ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 玉ねぎ しいたけ 根深ねぎ ほうじ茶	精米 精麦 植物油 上白糖 でん粉 でん粉 プリンの素	中華丼について知ろう			
24 火	味噌ラーメン 牛乳 ポークパオズ 人参サラダ	豚肉 みそ 牛乳 ポークパオズ	にんにく 古根生姜 にんじん コーン キャベツ もやし 根深ねぎ	中華麺 植物油 ごま プリンの素	にんじんについて知ろう			
	麦ごはん 牛乳 手作りいか団子 おひたし 味噌汁	牛乳 いか まぐろ油漬け 油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん しいたけ 古根生姜 白菜 小松菜 にんじん しめじ 根深ねぎ	精米 精麦 植物油 小麦粉 上白糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	892kcal	38.9g	34.9g	5.2g
26 木	麦ごはん 牛乳 手作りいか団子 おひたし 味噌汁	牛乳 いか まぐろ油漬け 油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん しいたけ 古根生姜 白菜 小松菜 にんじん しめじ 根深ねぎ	精米 精麦 植物油 小麦粉 上白糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	手作りの料理を味わおう 【いか団子】			
	マーガリンパン 牛乳 ボルシチ ほうれん草とハムのサラダ	牛乳 豚肉 ハム	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ いんげん ほうれん草 大根	マーガリンパン 植物油 ジャガイモ デミグラスソース ドレッシング	750kcal	33.4g	23.0g	3.1g
27 金	マーガリンパン 牛乳 ボルシチ ほうれん草とハムのサラダ	牛乳 豚肉 ハム	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ いんげん ほうれん草 大根	マーガリンパン 植物油 ジャガイモ デミグラスソース ドレッシング	752kcal	31.9g	30.3g	3.6g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

《お知らせ》

3年生は2月3日(火)・4(水)・13(金)の3日間、入試・合格発表のため給食はありません。