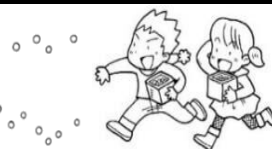




令和8年

## 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	脂質	塩分
2月	麦ごはん 牛乳 黒はんぺんのフライマヨソース 即席漬 味噌汁	牛乳 黒はんぺんフライ みそ 牛乳 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	にんにく 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 小松菜	精米 精麦 植物油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	ふるさと給食 【黒はんぺん】 774kcal 29.6g   27.1g   2.3g		
	恵方巻 牛乳 いわし団子のすまし汁	まぐろ油漬 玉子芯 いかスティック 海苔 牛乳 イワシボール	キャベツ きゅうり えのきだけ にんじん 大根 ほうれん草	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 869kcal 32.4g   30.8g   3.2g		
	プルコギ丼 牛乳 うずら卵と春雨のスープ 豆乳プリン	豚肉 牛乳 うずらたまご	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし にら 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん えのきだけ はるさめ 小松菜	精米 精麦 植物油 ごま でん粉 上白糖 でん粉 豆乳プリン	外国の料理を味わおう 【プルコギ:韓国】 816kcal 32.2g   26.6g   2.4g		
	麦ごはん 牛乳 五目金平 納豆 かぶの甘酢漬 味噌汁	牛乳 豚肉 納豆 豆腐 みそ	古根生姜 にんじん ごぼう こんにゃく いんげん かぶ根 かぶ葉 きゅうり えのきだけ 小松菜	精米 精麦 じゃがいも 植物油 上白糖 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！ 786kcal 34.4g   23.2g   4.0g		
6月	玄米ロールパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 茹でブロッコリー 白菜と豆のスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 大豆	玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜	玄米ロールパン 植物油 上白糖 デミグラスソース ひよこ豆	調味料の使い方について知ろう 756kcal 37.9g   28.1g   3.4g		
	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまザンギ せん切り野菜のソテー 石狩汁	牛乳 鶏肉 鮭 豆腐 みそ	古根生姜 にんにく にんじん いんげん 玉ねぎ 白菜 大根 しめじ 根菜ねぎ	精米 精麦 ごま でん粉 じゃがいも 植物油 バター	郷土料理を味わおう 【ザンギ・石狩汁:北海道】 789kcal 33.8g   26.4g   2.5g		
	ロールパン 牛乳 スペイン風オムレツ 花野菜サラダ ポトフ	牛乳 アンサンブルエッグ 鶏肉 ウインナー	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 キャベツ カリフラワー ブロッコリー セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 小松菜	ロールパン 植物油 上白糖 じゃがいも	旬を味わおう 【ブロッコリー・カリフラワー】 751kcal 30.0g   34.4g   3.2g		
	カレーライス 牛乳 コーンサラダ はるみみかん	豚肉 スkimミルク チーズ 牛乳	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 きゅうり キャベツ にんじん コーン はるみみかん	精米 精麦 植物油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	はるみみかんについて知ろう 発祥は静岡県！ 801kcal 27.1g   21.3g   2.9g		
12月	親子丼 牛乳 ごま和え 五目中華スープ	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳 ベーコン	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんじん もやし ほうれん草 キャベツ にんじん たけのこ きくらげ コーン チンゲン菜 もやし	精米 精麦 上白糖 三温糖 ごま ごま	親子丼について知ろう 741kcal 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	脂質	塩分
16	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 根菜ねぎ	うどん 里芋	うどんについて知ろう		
月	牛乳	牛乳			771kcal		
	大豆とじゃこの揚げ煮	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	40.4g	25.1g	3.0g
17	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】		
火	牛乳	牛乳			751kcal		
	わかめスープ	たまご わかめ	玉ねぎ 根菜ねぎ	でん粉	34.3g	19.9g	2.7g
18	杏仁豆腐			杏仁豆腐	郷土料理を味わおう 【せんべい汁:青森県】		
	麦ごはん			精米 精麦	750kcal		
水	牛乳	牛乳			31.4g 26.3g 2.5g		
	鶏の唐揚げ	鶏肉	古根生姜	でんぷん 植物油	750kcal		
19	生姜風味浅漬け		キャベツ きゅうり 古根生姜		31.4g 26.3g 2.5g		
	せんべい汁	鶏肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 根菜ねぎ	かやき煎餅	ふじっぴー給食 【静岡県の鰹・レタス】		
木	麦ごはん			精米 精麦	760kcal		
	牛乳	牛乳			38.5g 19.6g 2.4g		
20	静岡の鰹		かつお	植物油 でん粉 上白糖	774kcal		
	ケチャップソース和え		古根生姜 にんじん ビーマン 黄ピーマン		30.1g 34.0g 2.8g		
金	塩もみ野菜		トマト	ごま	774kcal		
	静岡レタスと卵のスープ	ベーコン たまご	キャベツ きゅうり	でん粉	30.1g 34.0g 2.8g		
24	ロールパン			ロールパン	中華丼について知ろう		
	牛乳	牛乳			777kcal		
火	白菜と肉団子のクリームスープ	ベーコン 豚肉 スkimミルク 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 パセリ	植物油 バン粉 でん粉 バター 小麦粉	34.8g 22.6g 3.2g		
	ビーンズサラダ		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	892kcal		
25	レアチーズ(いちご)			レアチーズ(いちご)	38.9g 34.9g 5.2g		
	中華丼	豚肉 なたと巻き うずらたまご いか	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	精米 精麦 植物油 上白糖 でん粉	手作り料理を味わおう 【いか団子】		
水	牛乳	牛乳			750kcal		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	玉ねぎ しいたけ 根菜ねぎ	でん粉	33.4g 23.0g 3.1g		
26	ほうじ茶プリン	牛乳 生クリーム	ほうじ茶	プリンの素	752kcal		
	味噌ラーメン	豚肉 みそ	にんにく 古根生姜 にんじん コーン キャベツ もやし 根菜ねぎ	中華麺 植物油 ごま	31.9g 30.3g 3.6g		
木	牛乳	牛乳			752kcal		
	ボークパオズ	ボークパオズ			31.9g 30.3g 3.6g		
27	人参サラダ	まぐろ油漬け	にんじん きゅうり にんにく	ノンエッグマヨネーズ	752kcal		
	麦ごはん			精米 精麦	31.9g 30.3g 3.6g		
金	牛乳	牛乳			752kcal		
	手作りいか団子	いか	玉ねぎ にんじん しいたけ 古根生姜	植物油 小麦粉 上白糖 でん粉	31.9g 30.3g 3.6g		
28	おひたし		白菜 小松菜 にんじん		752kcal		
	味噌汁	油揚げ 豆腐 みそ	しめじ 根菜ねぎ		31.9g 30.3g 3.6g		
29	マーガリンパン			マーガリンパン	752kcal		
	牛乳	牛乳			31.9g 30.3g 3.6g		
30	ボルシチ	豚肉	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	植物油 じゃがいも デミグラスソース	752kcal		
	ほうれん草とハムのサラダ	ハム	ほうれん草 大根	ドレッシング	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。