

# 令和8年2月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2月	ごはん とり肉のさらさあげ 白菜と大根のてり煮 ほうれん草ともやしのみそ汁	ごめ とり肉 しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 ごめ粉 油 カレー粉 塩こうじ 酒 あつあげ 油 こんにゃく 大根 白菜 さとう しょうゆ 葉大根 椎茸 だし かたくり粉 だし みそ にんじん ごぼう ほうれん草 もやし ぶた肉 玉ねぎ	500 637 851	25.2 28.9 38.1	18.5 21.0 25.6	1.7 2.2 2.8
	わかめごはん / 福豆 イワシのカリカリフライ さつまいもサラダ なめこ汁	ごめ わかめごはんのもと / 福豆 イワシのカリカリフライ ソース 油 さつまいも きゅうり パプリカ ズッキーニ にんじん なの花 ごまドレッシング マヨネーズ だし みそ なめこ ほうれん草 長ねぎ とうふ 大根	515 636 856	19.6 22.9 30.2	19.0 21.7 27.6	1.5 2.0 2.5
	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ	ごめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ハヤシルウ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラスソース りんご ワイン ぶた肉 枝豆 きゅうり コーン マヨネーズ ブルサドレッシング キャベツ ごぼう にんじん オレンジ	506 638 858	17.2 20.7 26.2	16.0 18.5 22.7	1.6 2.1 2.8
	ごはん ぎょうざ / ホイコーロー <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup> ワンタンスープ	ごめ ぎょうざ / 油 みそ しょうが テンメンジャン しょうゆ さとう ぶた肉 たけのこ なの花 玉ねぎ にんじん かき油 長ねぎ キャベツ ワンタン にんじん 玉ねぎ 大根 葉大根 コーン がらスープ しょうゆ 塩 こしょう もやし	478 618 830	21.1 25.2 32.1	14.9 16.9 20.5	2.0 2.5 3.1
6金	しょうゆラーメン とりのからあげ ももタルト	ゆでちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ 塩 とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 ごめ粉 油 ももタルト	521 624 824	24.5 31.3 42.3	19.7 24.4 28.2	2.4 3.0 3.6
	チキンライス / ミニぶどうゼリー <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup> チーズコロッケ ポテトのシャキシャキカレーソテー <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup> コンソメスープ	ごめ チキンライスのもと / ミニぶどうゼリー チーズコロッケ 油 じゃがいも もやし 玉ねぎ ベーコン ピーマン 油 塩 カレー粉 コンソメ 白菜 玉ねぎ にんじん 大根 えのき 枝豆 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ワイン ウィンナー	530 631 807	16.3 18.6 22.6	18.8 21.2 25.2	1.7 2.1 2.7
	ごはん ホキのねぎソースかけ なの花のナムル ピリ辛みそ汁	ごめ ホキ ごめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが なの花 もやし にんじん キャベツ ナムルドレッシング ごま しょうゆ さとう 酢 だし みそ 里いも 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ ニラ コチジャン	476 603 813	23.7 27.4 35.8	15.4 16.8 20.8	1.9 2.4 3.1
12木	ごはん / プリン とり肉のてりやき ちくせん煮 あつあげのみそ汁	ごめ / プリン とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう かたくり粉 さとう しょうゆ だし とり肉 枝豆 椎茸 里いも 大根 油 こんにゃく にんじん ごぼう 酒 だし みそ あつあげ 葉大根 玉ねぎ わかめ キャベツ	481 601 831	21.4 24.2 35.8	12.7 13.4 18.5	1.5 2.0 2.5
	コッペパン / チョコスプレッド メンチカツ マカロニのトマトソテー <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup> やさいのカレースープ煮	コッペパン / チョコスプレッド メンチカツ 油 ソース マカロニ ベーコン ワイン 玉ねぎ 油 サルサソース コンソメ パプリカ ズッキーニ にんじん ブロッコリー にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 キャベツ カレールウ とり肉 ワイン 葉大根 にんにく しょうが コンソメ	511 660 841	18.2 22.1 27.9	20.0 24.0 29.5	1.7 2.2 2.9
	ごはん サバのしょうが煮 なの花のごまあえ 大根とじゃがいものみそ汁	ごめ サバのしょうが煮 なの花 キャベツ しょうゆ さとう ごま もやし にんじん きゅうり だし みそ とうふ 油あげ 長ねぎ 葉大根 じゃがいも 大根	510 621 835	21.5 24.3 31.2	21.4 22.3 27.9	1.7 2.0 2.6
17火	ごはん さつまいもの天ぷら たくあんあえ すきやき風煮	ごめ さつまいもの天ぷら しょうゆ さとう みりん たくあん もやし キャベツ なの花 だし しょうゆ みりん ごま ぶた肉 白滝 白菜 玉ねぎ えのき みりん さとう しょうゆ だし 麻 にんじん 椎茸 酒	500 625 804	17.4 21.1 26.1	15.3 16.8 18.9	1.5 1.9 2.6
	キャロットピラフ やさいコロッケ ほうれん草ソテー <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup> なの花のクリームスープ	ごめ キャロットピラフのもと やさいコロッケ 油 ソース ほうれん草 にんじん ウィンナー コーン キャベツ 小松菜 コンソメ 塩 油 ワイン こしょう なの花 玉ねぎ リー・コーゾー にんじん かぼちゃもち ポタージュ ユル 牛乳 バター コリコ 白いんげん 塩 こしょう	486 603 805	17.0 20.1 25.2	15.3 17.1 20.3	1.7 2.1 2.7
	チキンカレーライス きりぼし大根のサラダ りんご	ごめ むぎ とり肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ にんにく しょうが パプリカ ズッキーニ コンソメ カレールウ ケチャップ 油 ソース きりぼし大根 もやし にんじん きゅうり ツナ 玉ねぎドレッシング りんご	502 630 838	17.0 20.4 25.4	14.9 17.1 20.0	1.4 1.7 2.2
20金	ココアあげパン わかめサラダ <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup> ミニストローネ ヨーグルト	コッペパン ココア さとう 油 ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし わかめ きりぼし大根 玉ねぎドレッシング にんじん 玉ねぎ パプリカ ズッキーニ マッシュ バルサミコソース コリコ とり肉 ケチャップ にんにく 塩 こしょう ソース ヨーグルト	510 659 828	22.3 27.7 33.9	21.3 25.9 31.6	1.3 1.7 2.2
	ごはん / あんにんどうふ ちゅうかコーンスープ ピーマンのほそ切りいため はるまき <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup>	ごめ / あんにんどうふ ちゅうかコーンスープ 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ほうれん草 塩 こしょう ポタージュ ユル ピーマン ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんじん かき油 しょうゆ しょうが もやし 油 酒 塩こうじ はるまき 油	533 649 861	15.7 18.3 22.8	18.6 19.4 23.9	1.4 1.8 2.3
	ゆかりごはん サケのなの花みそマヨやき きんぴらごぼう わかめのみそ汁 / りんごゼリー	ごめ ゆかり サケ なの花 みそ マヨネーズ しょうゆ みりん ごぼう ぶた肉 ごま油 ごま 枝豆 だし さとう みりん しょうゆ にんじん こんにゃく だし みそ わかめ 油あげ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ / りんごゼリー	531 640 822	25.5 28.4 37.2	17.5 19.8 23.8	1.8 2.3 2.9
	ごはん / いちごグレーブ あつやきたまご なっとうあえ <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup> とん汁	ごめ / いちごグレーブ あつやきたまご なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし なの花 だし のり だし みそ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根 ごぼう	496 628 803	21.2 25.8 31.6	17.8 19.8 22.1	1.5 2.0 2.4
27金	ソフトフランス トマトハンバーグ なの花ソテー <sup>中学生3年生 リクエスト給食</sup> ポークシチュー	ソフトフランス ハンバーグ ケチャップ みりん ワイン 玉ねぎ ソース なの花 ほうれん草 にんじん ベーコン コーン キャベツ コンソメ 塩 油 ワイン こしょう 玉ねぎ じゃがいも デミグラスソース いんげん ワイ ぶた肉 ブラウル にんじん にんにく しょうが 油 トト	510 663 853	23.3 28.6 36.0	21.0 24.8 30.4	1.9 2.3 3.1

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準 栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。

