

令和8年2月 一汁三菜給食配膳表

2(月)	3(火) 行事食 	4(水)	5(木)	6(金)
<div>大根のコンソメ煮</div> <div>牛乳</div> <div>タンドリーチキン</div> <div>白ご飯</div> <div>キャベツとツナのごまボン和え</div> <div>味噌汁</div>	<div>揚げ餃子</div> <div>牛乳</div> <div>豚肉の中華炒め</div> <div>白ご飯</div> <div>春雨サラダ</div> <div>中華スープ</div> <div>節分豆</div>	<div>切干大根の炒め煮</div> <div>牛乳</div> <div>魚の磯辺天ぷら</div> <div>白ご飯</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>すまし汁</div>	<div>ほうれん草とベーコンのソテー</div> <div>牛乳</div> <div>チキンキーマカレー</div> <div>白ご飯</div> <div>生野菜サラダ</div> <div>コンソメスープ</div>	<div>こんにゃくと牛肉の炒り煮</div> <div>牛乳</div> <div>鶏肉の唐揚げゆずマヨソース</div> <div>白ご飯</div> <div>おろしジュース</div> <div>ブロッコリーのおかか和え</div> <div>味噌汁</div>
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) バレンタインデー
<div>筍と角天の煮物</div> <div>牛乳</div> <div>牛肉のソテージンジャーソース</div> <div>白ご飯</div> <div>白菜の浅漬け</div> <div>すまし汁</div>	<div>南瓜のそぼろあんかけ</div> <div>牛乳</div> <div>油淋鶏</div> <div>白ご飯</div> <div>小松菜とツナのサラダ</div> <div>中華スープ</div>	建国記念の日	新高校前期入試 臨時休校	<div>大根サラダ</div> <div>牛乳</div> <div>クリーミーコーンフライ</div> <div>オムライス</div> <div>チョコババロア </div> <div>コンソメスープ</div>
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
後期学年末考查	後期学年末考查	後期学年末考查	後期学年末考查	<div>スパゲティナポリタン</div> <div>牛乳</div> <div>チキンナゲット</div> <div>白ご飯</div> <div>カリフラワーのマリネ</div> <div>バタージュース</div>
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
天皇誕生日	<div>春巻き</div> <div>牛乳</div> <div>豚キムチ</div> <div>白ご飯</div> <div>チンゲン菜のごま和え</div> <div>わかめスープ</div>	<div>ごぼうのカレー金平</div> <div>牛乳</div> <div>魚の明太ポテト焼き</div> <div>白ご飯</div> <div>いんげんのじゃこ和え</div> <div>味噌汁</div>	<div>唐芋のレモン煮</div> <div>牛乳</div> <div>揚げ豆腐の牛肉ときのこのあんかけ</div> <div>かしわご飯</div> <div>キャベツの辛子マヨ和え</div> <div>すまし汁</div>	<div>ほうれん草のゆずドレサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>コロッケ</div> <div>味噌ラーメン</div> <div>グレープゼリー</div>

令和8年2月 一汁三菜給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副汁菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
2 (月)	白ご飯 味噌汁	タンダーリーチキン 大根のコンソメ煮 キャベツとツナのごまボンと和え	○	鶏肉 みそ カイナ・サ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ネギ	大根・レタ・コンク キャベツ・生姜 グリンパフ・胡瓜	白米・砂糖 グリビース・砂糖	醤油・サラダ油・塩・出汁 ほんだし・みりん・カレー粉 ゴマ・クチャブ・コンソメ	892	38.4	29.8
3 (火)	白ご飯 中華スープ	豚肉の中華炒め 揚げ餃子 春雨サラダ 節分豆	○	豚肉 餃子	牛乳	人参 小松菜	玉葱・胡瓜 筍・きくらげ 白ネギ・椎茸	白米・砂糖 春雨・小麦粉	醤油・サラダ油・塩・出汁 料理酒・みりん・ごま油 ドレッシング・ゴマ・ガラスープ・中華調味料	826	27.7	26.9
4 (水)	白ご飯 すまし汁	魚の磯辺天ぷら 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ	○	バス 豆腐	牛乳	人参・ねぎ 青のり イグツ	玉葱・えのきだけ グリンパフ・胡瓜 大根	白米・砂糖 小麦粉・ジャガイモ	醤油・サラダ油・塩・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ	892	31.9	31.9
5 (木)	白ご飯 コンソメスープ	チキンキーマカレー ほうれん草とベーコンのソテー 生野菜サラダ	○	鶏ミンチ ベーコン	牛乳	人参・トマト パセリ ほうれん草	玉葱・白菜 水菜・レタ・コンク グリンパフ・生姜	白米・砂糖 コン	醤油・サラダ油・塩・出汁 マヨネーズ・カレー ドレッシング・コンソメ	991	31.7	35.0
6 (金)	白ご飯 味噌汁	鶏肉の唐揚げゆずマヨソース こんにゃくと牛肉の炒り煮 ブロッコリーのおかか和え	○	鶏肉 鯉節 味噌	牛乳 わかめ	人参・イグツ ブロッコリー ネギ	玉葱・牛蒡 しめじ グリンパフ	白米・砂糖 片栗粉・麩 蒟蒻	醤油・サラダ油・塩・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ・柚子胡椒	1,022	37.2	44.6
9 (月)	白ご飯 すまし汁	牛肉のソテー・ジンジャーソース 筍と角足の煮物 白菜の浅漬け	○	牛肉 練り製品	牛乳 昆布	人参 青梗菜 ネギ	玉葱・生姜 白菜・しめじ 筍・グリンパフ	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩・出汁 料理酒・みりん・ほんだし	809	28.4	21.9
10 (火)	白ご飯 中華スープ	油淋鶏 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜とツナのサラダ	○	鶏肉 ツナ 卵	牛乳	小松菜 パプリカ 南瓜・セリ	生姜 グリンパフ 白ネギ	白米・砂糖 コン・グリビース 片栗粉	醤油・サラダ油・塩・出汁 料理酒・みりん・ごま マヨネーズ・酢・鶏ガラスープ	1,082	39.9	42.4
13 (金)	コンソメスープ	オムライス クリーミーコーンフライ 大根サラダ チョコバナナ	○	鶏肉 卵 コーンクリーム	牛乳	人参 パセリ	玉葱・大根 ニンニク・水菜 グリンパフ キャベツ	白米・砂糖 バナナ チョコレート	醤油・サラダ油・塩・出汁 オリーブオイル・ドレッシング マヨネーズ・クチャブ・ソース・コンソメ	906	28.5	28.6
20 (金)	白ご飯 ポタージュスープ	チキンナゲット スパゲティナポリタン カリフラワーのマリネ	○	鶏肉 卵・ベーコン	牛乳	パプリカ ピーマン パセリ	玉葱・コンク グリンパフ カリフラワー	白米・砂糖 でんぷん パスタ	醤油・サラダ油・塩・出汁 酢・コンソメ マヨネーズ・クチャブ・ポタージュ	1,071	33.9	40.8
24 (火)	白ご飯 わかめスープ	豚キムチ 春巻き チンゲン菜のごま和え	○	豚肉 春巻き	牛乳 わかめ	人参 コウ・青梗菜	もやし・生姜 玉葱	白米・砂糖 味噌	醤油・サラダ油・塩・出汁 味噌の素・中華調味料 ゴマ・ゴマ油・ガラスープ	850	30.2	28.6
25 (水)	白ご飯 味噌汁	魚の明太ポテト焼き ごぼうのカレー金平 いんげんのじゃこ和え	○	カトウダウ 明太子・味噌 油揚げ	牛乳 判刈	人参・セリ イグツ パセリ	牛蒡 玉葱 グリンパフ	白米・砂糖 じゃがいも 枝豆	醤油・サラダ油・塩・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ・カレー粉	764	27.9	18.1
26 (木)	かしわご飯 すまし汁	揚げ豆腐の牛肉ときのこのあんかけ 唐芋のレモン煮 キャベツの辛子マヨ和え	○	鶏肉・牛肉 豆腐・ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 三つ葉	牛蒡・レタ 白菜・白ネギ きのこ類・キャベツ	白米・砂糖 さつま芋	醤油・サラダ油・塩・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ	1,111	37.1	40.1
27 (金)	味噌ラーメン コロッケ ほうれん草のゆずドレサラダ グレープゼリー		○	豚肉 コロッケ	牛乳	人参・にら ほうれん草 ピーマン	玉葱・もやし グリンパフ	麺・砂糖 コン ぶどうジュース	醤油・サラダ油・塩・出汁 ゼリーの素 ラーメン・ドレッシング	760	32.1	25.4

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	921	32.7	31.9
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5