

## 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 style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>キャベツとツナのごまポン和え</div> <div>白ご飯</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>揚げ餃子</div> <div>牛乳</div> <div>豚肉の中華炒め</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>節分豆</div> <div>白ご飯</div> <div>春雨サラダ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>中華スープ</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>切干大根の炒め煮</div> <div>牛乳</div> <div>魚の磯辺天ふら</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>ポテトサラダ</div> <div>白ご飯</div> <div>すまし汁</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>生野菜サラダ</div> <div>白ご飯</div> <div>コンソメスープ</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>牛乳</div> <div>こんにゃくと牛肉の炒り煮</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>オレンジ ジュース</div> <div>白ご飯</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>鶏肉の唐揚げ ゆずマヨソース</div> <div>プロッコリーのおかか和え</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>味噌汁</div> </div>
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) バレンタインデー
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>白菜の浅漬け</div> <div>白ご飯</div> <div>すまし汁</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>牛乳</div> <div>南瓜のそぼろあんかけ</div> <div>油淋鶏</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>白ご飯</div> <div>小松菜とツナのサラダ</div> <div>中華スープ</div> </div>	建国記念の日	新高校前期入試 臨時休校	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>大根サラダ</div> <div>牛乳</div> <div>クリーミーコーンフレイ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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> </div>
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
後期学年末考査	後期学年末考査	後期学年末考査	後期学年末考査	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>カリフラワーのマリネ</div> <div>白ご飯</div> <div>ポタージュスープ</div> </div>
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
天皇誕生日	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>春巻き</div> <div>牛乳</div> <div>豚キムチ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>ごぼうのカレー金平</div> <div>牛乳</div> <div>魚の明太ボテト焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>白ご飯</div> <div>いんげんのじゃこ和え</div> <div>味噌汁</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>味噌ラーメン</div> <div>グレープゼリー</div> </div>

## 令和8年2月 一汁三菜給食献立表

日 (曜)	主食	主菜 副菜 副々菜	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	タンドリーチキン	○	鶏肉	牛乳	人参	大根・レモン・ニンジン	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	892	38.4	29.8
	味噌汁	大根のコンソメ煮 キャベツとツナのごまポン和え		みそ ウイナー・ツナ	ヨーグルト わかめ	ネギ	キャベツ・生姜 グリルソース・砂糖	ほんだし・みりん・カレー粉 ドマ・ケチャップ・コソリメ				
3 (火)	白ご飯	豚肉の中華炒め	○	豚肉	牛乳	人参	玉葱・胡瓜	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	826	27.7	26.9
	中華スープ	揚げ餃子 <b>節分豆</b>		餃子		小松菜	筍・きくらげ	春雨・小麦粉	料理酒・みりん・ごま油 ドレッシング・ドマ・ガラスープ・中華調味料			
4 (水)	白ご飯	魚の磯辺天ぶら	○	バサ	牛乳	人参・ねぎ	玉葱・えのきだけ	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	892	31.9	31.9
	すまし汁	切干大根の炒め煮 ポテトサラダ		豆腐		青のり イカソ	グリルソース・胡瓜 大根	小麦粉・ジャガイモ	料理酒・みりん・ほんだし ヨネーズ			
5 (木)	白ご飯	チキンキーマカレー	○	鶏ミンチ	牛乳	人参・トマト	玉葱・白菜	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ	991	31.7	35.0
	コンソメスープ	ほうれん草とベーコンのソテー 生野菜サラダ		パーコン		パセリ	水菜・レタス・ニンジン	コーン	ナメケ・カレールー ドレッシング・コソリメ			
6 (金)	白ご飯	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	○	鶏肉	牛乳	人参・イカソ	玉葱・牛蒡	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	1,022	37.2	44.6
	味噌汁	ブロッコリーのおかか和え		鰹節 味噌		わかめ	アロコリー ネギ	片栗粉・麸 蒟蒻	料理酒・みりん・ほんだし ヨネーズ・柚子胡椒			
9 (月)	白ご飯	牛肉のソテージンジャーソース	○	牛肉	牛乳	人参	玉葱・生姜	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	809	28.4	21.9
	すまし汁	筍と角天の煮物 白菜の浅漬け		練り製品	昆布	青梗菜 ネギ	白菜・しめじ 筍・グリルソース		料理酒・みりん・ほんだし			
10 (火)	白ご飯	油淋鶏	○	鶏肉	牛乳	小松菜	生姜	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	1,082	39.9	42.4
	中華スープ	南瓜のそぼろあんかけ 小松菜とツナのサラダ		ツナ 卵		パブリカ 南瓜・ズキ	片栗粉 白ズキ	コーン・グリルソース	料理酒・みりん・ごま ヨネーズ・酢・鶏ガラスープ			
13 (金)	白ご飯	オムライス	○	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・大根	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ	906	28.5	28.6
	コンソメスープ	クリーミーコーンフライ 大根サラダ <b>チョコパワロア</b>		卵 コーンクリーム		パセリ	ニンニク・水菜 グリルソース キャベツ	ババロ ショコート	オリーブオイル・ドレッシング ヨネーズ・ケチャップ・リース・コソリメ			
20 (金)	白ご飯	チキンナゲット	○	鶏肉	牛乳	パブリカ	玉葱・ニンジン	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ	1,071	33.9	40.8
	ポタージュスープ	スパゲティナポリタン カリフラワーのマリネ		卵・パーコン		ヒーマン パセリ	グリルソース カリフラワー	でんぶん バスター	酢・コソリメ ヨネーズ・ケチャップ・ホタード			
24 (火)	白ご飯	豚キムチ	○	豚肉	牛乳	人参	もやし・生姜	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	850	30.2	28.6
	わかめスープ	春巻き チングン菜のごま和え		春巻き	わかめ	う・青梗菜	玉葱	もみじ	もみじの素・中華調味料 ドマ・ゴマ油・ガラスープ			
25 (水)	白ご飯	魚の明太ボテト焼き	○	カツドラ	牛乳	人参・ズキ	牛蒡	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	764	27.9	18.1
	味噌汁	ごぼうのカレー金平 いんげんのじゃこ和え		明太子・味噌 油揚げ		イカソ パセリ	玉葱 グリルソース	じゅがいも 枝豆	料理酒・みりん・ほんだし ヨネーズ・カレー粉			
26 (木)	かしわご飯	揚げ豆腐の牛肉ときのこのあんかけ	○	鶏肉・牛肉	牛乳	人参	牛蒡・レモン	白米・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁	1,111	37.1	40.1
	唐芋のレモン煮	唐芋のレモン煮		豆腐・ちくわ	わかめ	三つ葉	白菜・白ズキ	さつま芋	料理酒・みりん・ほんだし ヨネーズ			
27 (金)	すまし汁	キャベツの辛子マヨ和え	○	油揚げ						760	32.1	25.4
	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	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 ヒーマン	玉葱・もやし グリルソース	麵・砂糖 コーン ふどうゼリー	醤油・サラダ油・塩コショウ ゼリーの素 ラーメンスープ・ドレッシング			

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 生活動強度:ふつう	883	30.0	24.5