



# 令和8年2月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

| 日  | 曜日 | 主食           | 牛乳 | 献立名  | 使用材料名  |   |  | 区分 | エネルギー<br>(和加) | たんぱく質<br>(グラム) |
|----|----|--------------|----|--|--|---|--|----|---------------|----------------|
|    |    |              |    |  | 骨や血や肉をつくるもの  | 力や熱となるもの                                | 体の調子をととのえるもの   |    |               |                |
| 2  | 月  | ごはん          | 牛乳 | チキンカツ<br>春雨サラダ<br>レタスのスープ                                | 牛乳 とりにく<br>たまご ベーコン                                  | ごはん<br>しょうぶつ油<br>マロニー さとう<br>じゃがいも      | きゅうり もやし<br>にんじん とうもろこし<br>レタス たまねぎ<br>にんにく                          | 小  | 610           | 27.8           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 752           | 30.7           |
| 3  | 火  | ごはん          | 牛乳 | いわしの生姜煮<br>菜の花のごまあえ たまねぎ汁<br>節分ミックス (小中)<br>きなこボーロ福豆 (幼) | 牛乳 いわし さつまあげ<br>とうふ あぶらあげ<br>だいず・あおさ (小中)<br>きなこ (幼) | ごはん ごま<br>さとう<br>あられ (小中)<br>たまごボーロ (幼) | なのはな キャベツ<br>にんじん こんにゃく<br>ねぎ  | 小  | 651           | 26.5           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 796           | 30.0           |
| 4  | 水  | ごはん          | 牛乳 | 照り焼きハンバーグ<br>れんこんのサラダ<br>みぞれ汁                            | 牛乳 ハンバーグ<br>むしささみ ぶたにく                               | ごはん さとう<br>ごま                           | れんこん きゅうり<br>にんじん ごぼう<br>こんにゃく しいたけ<br>ねぎ しょうが だいこん                  | 小  | 631           | 27.7           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 779           | 31.7           |
| 5  | 木  | ごはん          | 牛乳 | 鶏肉の黒みつ煮<br>ライスパスタサラダ<br>チンゲンサイのスープ                       | 牛乳 とりにく<br>まぐろ とうふ<br>ぶたにく                           | ごはん こくとう<br>ライスパスタ<br>さとう ごま            | キャベツ にんじん<br>きゅうり とうもろこし<br>チンゲンサイ たまねぎ                              | 小  | 584           | 30.7           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 753           | 36.9           |
| 6  | 金  | ごはん          | 牛乳 | 小松菜ぶた丼<br>みそ汁<br>型抜きチーズ                                  | 牛乳 ぶたにく<br>あぶらあげ なんと<br>とうふ チーズ                      | ごはん さとう<br>じゃがいも                        | にんにく しょうが<br>たまねぎ たけのこ<br>こまつな こんにゃく<br>にんじん ねぎ                      | 小  | 602           | 27.5           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 761           | 32.2           |
| 9  | 月  | ごはん          | 牛乳 | うま塩コロコロチキン<br>中華風コールスロー<br>かず汁                           | 牛乳 とりにく<br>ひじき まぐろ<br>ぶたにく あぶらあげ                     | ごはん<br>しょうぶつ油<br>さとう                    | キャベツ にんじん<br>だいこん こんにゃく<br>ねぎ  | 小  | 650           | 30.7           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 832           | 36.8           |
| 10 | 火  | さけわかめ<br>ごはん | 牛乳 | ちゃんこうどん<br>鶏と野菜のフリット                                     | 牛乳 さけ わかめ<br>とりにく ちくわ<br>いか あぶらあげ                    | ごはん うどん                                 | にんじん こんにゃく<br>だいこん はくさい ねぎ<br>しょうが たまねぎ<br>キャベツ ほうれんそう               | 小  | 610           | 26.6           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 745           | 30.6           |
| 12 | 木  | ごはん          | 牛乳 | クリームシチュー<br>ゆで野菜のアーモンドあえ<br>瀬戸風味                         | 牛乳 ぶたにく<br>あらびきフランク<br>かつおぶし あおのり                    | ごはん じゃがいも<br>さとう<br>アーモンド ごま            | たまねぎ グリンピース<br>にんじん キャベツ   | 小  | 572           | 21.8           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 736           | 26.0           |
| 13 | 金  | ごはん          | 牛乳 | さわらのねぎソース<br>酢の物<br>小松菜のみそ汁                              | 牛乳 さわら<br>あぶらあげ<br>さつまあげ                             | ごはん さとう<br>マロニー<br>じゃがいも                | ねぎ しょうが きゅうり<br>キャベツ にんじん<br>たまねぎ こまつな                               | 小  | 605           | 28.6           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 755           | 31.9           |
| 16 | 月  | ごはん          | 牛乳 | 鶏肉ケチャップ<br>マカロニサラダ<br>中華スープ                              | 牛乳 とりにく<br>ポークハム ぶたにく                                | ごはん さとう<br>マカロニ<br>マヨネーズ<br>マロニー        | きゅうり にんじん<br>キャベツ しょうが<br>はくさい いら もやし                                | 小  | 619           | 29.2           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 783           | 35.0           |
| 17 | 火  | ごはん          | 牛乳 | さばのみそ煮<br>おひたし<br>かきたま汁                                  | 牛乳 さば たまご<br>なんと とうふ                                 | ごはん ごま<br>さとう                           | ほうれんそう キャベツ<br>にんじん ねぎ   | 小  | 692           | 30.1           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 839           | 33.9           |
| 18 | 水  | ごはん          | 牛乳 | グラタン<br>or 肉だんごのケチャップ煮<br>海藻サラダ<br>オニオンスープ               | 牛乳 わかめ<br>つのまた ベーコン<br>とうにゅう とりにく                    | ごはん じゃがいも<br>ドレッシング                     | キャベツ もやし にんじん<br>りんご たまねぎ にんにく<br>ねぎ とうもろこし<br>ほうれんそう                | 小  | 608           | 19.3           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 746           | 22.3           |
| 19 | 木  | 減量パン         | 牛乳 | 皿うどん<br>ミックスフルーツ   | 牛乳 ぶたにく いか<br>えび かまぼこ                                | パン さらうどん<br>さとう                         | にんじん たまねぎ もやし<br>たけのこ はくさい ほうれんそう<br>なつめかん おうとう<br>パインアップル りんご ナタデココ | 小  | 657           | 28.7           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 830           | 34.8           |
| 20 | 金  | 麦ごはん         | 牛乳 | カレーシチュー<br>こんにゃくサラダ                                      | 牛乳 ぎゅうにく<br>だっしふんにゅう<br>チーズ                          | ごはん おぎ<br>じゃがいも<br>ドレッシング               | たまねぎ にんじん<br>グリンピース こんにゃく<br>キャベツ とうもろこし                             | 小  | 651           | 19.1           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 832           | 23.0           |
| 24 | 火  | ごはん          | 牛乳 | 高野卵とし煮<br>白菜のおひたし<br>ぎょうざロール                             | 牛乳 こうやどうふ<br>とりにく たまご<br>あぶらあげ ぶたにく                  | ごはん さとう                                 | たまねぎ にんじん<br>しいたけ グリンピース<br>はくさい キャベツ いら<br>ねぎ にんにく しょうが             | 小  | 623           | 27.8           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 783           | 32.7           |
| 25 | 水  | ごはん          | 牛乳 | シェパードパイ<br>ドレッシングサラダ<br>ワンタンスープ                          | 牛乳 ぶたひきにく<br>なまクリーム<br>ぶたにく なんと                      | ごはん さとう<br>タンメン マロニー<br>じゃがいも           | たまねぎ にんじん<br>しめじ キャベツ きゅうり<br>しょうが チンゲンサイ<br>もやし しいたけ                | 小  | 618           | 24.1           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 761           | 27.2           |
| 26 | 木  | ごはん          | 牛乳 | 白身魚のバーベキューソース<br>キャベツのおかかあえ<br>豚汁                        | 牛乳 メルルーサ<br>かつおぶし ぶたにく                               | ごはん<br>しょうぶつ油<br>さとう さつまいも              | たまねぎ りんご にんにく<br>キャベツ こまつな<br>にんじん ごぼう だいこん<br>こんにゃく ねぎ              | 小  | 628           | 28.3           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 775           | 31.9           |
| 27 | 金  | 菜めし          | 牛乳 | みそラーメン<br>はりはり漬け   | 牛乳 ぶたひきにく<br>ちりめん                                    | ごはん<br>ちゅうかめん<br>さとう                    | あおな しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん もやし<br>ねぎ きりぼしだいこん<br>きゅうり                | 小  | 606           | 23.7           |
|    |    |              |    |  |  |   |  | 中  | 758           | 28.0           |

※都合で、献立を変更する場合があります。

## ～セレクト給食～

2月18日(水)は、主菜のセレクト給食の日です。

今回は「グラタン」か「肉だんごのケチャップ煮」、どちらにするか前もってアンケートをとりましますので、よく考えて選んでくださいね。