

令和8年2月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん 牛乳 野菜いため さつまいもと青ねぎのみそ汁	牛乳,ぶた肉	ごはん,さつまいも	キャベツ,たまねぎ,もやし,にんじん,ねぎ,えのきたけ	小	593	28.8
						中	739	34.2
3	火	大豆わかめご飯 牛乳 ばち汁 いわしのかば焼き おひたし	いり大豆,わかめ,牛乳,いわし,なると,卵,かつおぶし	ごはん,米油,砂糖,そうめん	しょうが,にんじん,ほうれんそう,キャベツ	小	693	31.3
						中	804	36.2
4	水	ごはん 牛乳 ポークシチュー 野菜のレモン和え りんご	牛乳,ぶた肉	ごはん,じゃがいも,砂糖,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,レモン,りんご	小	608	21.9
						中	759	25.9
5	木	ごはん 牛乳 豚キムチ ごまみそ担々スープ	牛乳,ぶた肉,ぶたひき肉	ごはん,ごま油,ねりごま,砂糖	キムチ,玉ねぎ,キャベツ,もやし,にら,はくさい,にんじん,ねぎ,にんにく,しょうが	小	616	28.6
						中	767	34.0
6	金	ごはん 牛乳 だしまき卵 鶏汁 キャベツのごまあえ	牛乳,卵,とり肉	ごはん,米油,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん,だいこん,こんにゃく,ねぎ,キャベツ	小	570	25.3
						中	712	30.0
9	月	ごはん 牛乳 魚のチーズ焼き ミルクスープ ブロッコリーおかかあえ	牛乳,メルルーサ,チーズ,ベーコン,かつおぶし	ごはん,オリーブ油	トマト,たまねぎ,バジル,にんにく,かぼちゃ,にんじん,パセリ,ブロッコリー	小	592	29.4
						中	738	34.9
10	火	ごはん 牛乳 厚揚げの五目煮 大根のみそ汁	牛乳,生揚げ,ぶた肉,豆腐,油揚げ	ごはん,じゃがいも,砂糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,だいこん,ねぎ	小	598	26.7
						中	745	31.7
12	木	ごはん 牛乳 ひじき五目煮 けんちん汁	牛乳,ひじき,だいず,油揚げ,さつまいも,とりひき肉,豆腐,とり肉	ごはん,砂糖,米油,さといも,ごま油	にんじん,こんにゃく,だいこん,しいたけ,ねぎ,ごぼう	小	575	23.7
						中	715	27.5
13	金	オムライス 牛乳 ポトフ	とり肉,卵,牛乳,ウインナー	ごはん,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,グリーンピース,にんじん,キャベツ,だいこん,パセリ	小	661	30.8
						中	765	35.6
16	月	バターロール 牛乳 ミートスパゲティ 白菜とリンゴのサラダ	牛乳,ぎゅう・ぶたひき肉,かまぼこ,卵	スパゲティ,マヨネーズ,ごま	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,はくさい,りんご,パセリ	小	561	23.9
						中	747	30.7
17	火	減量ごはん 牛乳 肉うどん いんげんごまあえ	牛乳,牛肉,かまぼこ,竹輪	ごはん,うどん,ごま,砂糖	しろねぎ,さやいんげん	小	582	22.8
						中	650	25.4
18	水	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き オニオンスープ 海草サラダ	牛乳,ベにぎげ,ベーコン,わかめ,かにかまぼこ	ごはん,マヨネーズ,米油	たまねぎ,ピーマン,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,パセリ,きゅうり	小	631	28.3
						中	750	30.7
19	木	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー イカタコカレーソテー 大根サラダ	牛乳,とり肉,ふんにゅう,いか,たこ,卵,かまぼこ	むぎ,ごはん,じゃがいも,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,だいこん,きゅうり	小	732	30.6
						中	851	35.3
丸川プロジェクト「沼島・淡路島を食す」実施献立「イカタコカレーソテー」								
20	金	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き わかめと卵のスープ ごぼうサラダ	牛乳,とり肉,チーズ,卵,わかめ,豆腐	ごはん,ごま,マヨネーズ	トマト,たまねぎ,バジル,にんにく,ねぎ,ごぼう,にんじん,きゅうり	小	627	32.2
						中	780	38.3
24	火	ごはん 牛乳 コロッケ 野菜スープ 野菜のレモン和え	牛乳,ぎゅう・ぶたひき肉,卵	ごはん,じゃがいも,しょくパン,米油,砂糖,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,だいこん,パセリ,キャベツ,レモン	小	731	24.0
						中	905	28.4
25	水	ごはん 牛乳 さばしょうが煮 小松菜のみそ汁 ほうれんそうごまあえ	牛乳,さば,さつまいも	ごはん,砂糖,じゃがいも,ごま	しょうが,こまつな,たまねぎ,ほうれんそう	小	669	29.6
						中	790	32.5
26	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ほうれんそうスープ	牛乳,ぶた肉,卵,ちりめん	ごはん	キャベツ,たまねぎ,もやし,にんじん,ピーマン,しょうが,ほうれんそう	小	542	28.9
						中	678	34.3
27	金	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ペペキャベツ みそ汁	わかめ,牛乳,とり肉,卵	ごはん,砂糖,オリーブ油	しょうが,キャベツ,パセリ,にんにく	小	627	30.0
						中		

☆材料等の都合で献立変更することがあります。