



2月 学校給食献立予定表（中学校）



2026.2 本渡学校給食センター

日付		主食	牛乳	おかず	主な材料				栄養量			
					あか		きいろ		みどり		エネルギー	たんぱく質
					ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちやうしをとのえる		(kcal)	(g)
2	月	麦ごはん		肉団子スープ 彩り野菜の豆腐寄せ 細切り昆布和え	牛乳 鶏肉 昆布	魚すり身 ひじき	米 さとう 春雨	麦 パン粉	たまねぎ にんじん にら ねぎ きくらげ にんにく はくさい えだまめ キャベツ きゅうり しめじ	736	23.4	
節分メニュー												
3	火	麦ごはん		けんちん汁 いわし生煮 かみかみ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	いわし 大豆 【いりこ】	米 こんにゃく ドレッシング	麦	しいたけ だいこん にんじん しょうが ごぼう ねぎ たまねぎ	724	29.7	
バレンタインメニュー												
4	水	カット丸パン		コンソメスープ ハートのコロケ マカロニサラダ ハートのゼリー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 豚肉	ハム 豆乳	丸パン 油 マカロニ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ゼリー パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ えだまめ いちご果汁	798	26.2	
天草宝島デー「白菜」												
5	木	ごはん		八宝菜 鶏の天ぷら もやしの中華和え	牛乳 豚肉 うずらの卵 かまぼこ	鶏肉	米 さとう ごま油 でんぷん 油	ごま	しょうが だけのこ にんじん ねぎ もやし しいたけ きゅうり	756	27.6	
6	金	麦ごはん		あおさ汁 れんこんつくね② かつのりサラダ	牛乳 あおさ 豆腐 かまぼこ	鶏肉 ツナ のり 糸かつお 【かつお節・昆布】	米 さとう ごま油 ごま油	麦 パン粉	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが ねぎ れんこん えのきだけ	718	29.0	
9	月	米粉パン		白菜ときこのスープ たいのバジルオイルアゲ焼き ひじきサラダ	牛乳 ベーコン だい ひじき	鶏肉 チーズ	米粉パン ごま じゃがいも オリーブオイル ドレッシング	ごま	たまねぎ バセリ バジル にんじん キャベツ しめじ きゅうり にんにく はくさい レモン果汁	720	33.5	
10	火	麦ごはん		もずくのすまし汁 信田煮 和風ドレッシング和え	牛乳 鶏肉 豆腐 もずく	油揚げ 豚肉 ハム 【かつお節・昆布】	米 でんぷん ドレッシング	麦	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ とうもろこし ねぎ れんこん ごぼう	740	25.8	
12	木	ごはん		なめこのみそ汁 ホキ天玉揚げ 切り干し大根酢の物	牛乳 油揚げ 味噌 ホキ	青のり 鶏肉 【いりこ】	米 ごま さとう	油 小麦粉 ごま油	なめこ きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん だいこん	791	29.2	
13	金	麦ごはん		マーボー厚揚げ きょうざ② ゆかり和え	牛乳 豚肉 味噌 大豆	厚揚げ 赤味噌 鶏肉	米 小麦粉 さとう でんぷん	麦 ごま油 油	キャベツ しょうが だけのこ にら ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ にんにく きゅうり しそ	803	28.8	
16	月	麦ごはん		おでん風煮 さんま甘露煮 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちぎり揚げ	うずらの卵 昆布 さんま 【かつお節】	米 こんにゃく さといも さとう	麦 ごま ドレッシング	だいこん にんじん 小松菜 きゅうり	830	34.2	
17	火	麦ごはん		わかめスープ 春巻き ごまネーズ和え	牛乳 わかめ 豆腐 ハム	豚肉 かまぼこ	米 麦 油 春雨 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	麦	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ ねぎ	797	21.9	
18	水	黒糖パン		根菜のクリームシチュー 吉鶏のピカタ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	たまご チーズ スキムミルク ツナ	黒糖パン パン粉 小麦粉 小麦粉 油	さといも ドレッシング シチュールウ	にんじん えだまめ たまねぎ しめじ れんこん きゅうり とうもろこし キャベツ	834	33.8	
ふるさとくまさんデー（阿蘇の味）												
19	木	ぶち丸ごはん		だご汁 れんこんはさみ揚げ② 阿蘇高菜炒め	牛乳 大豆 鶏肉 ちりめん 油揚げ ちくわ 茭ワカメ 糸かつお 【いりこ】	鶏肉	米 麦 さとう	麦	にんじん ごぼう だいこん しいたけ はくさい れんこん ねぎ 高菜漬け	792	29.8	
天草宝島デー「スナッペンどう」												
20	金	チキンライス		ポトフスープ ほうれん草オムレツ スナッペンどうサラダ	牛乳 たまご 鶏肉	ウィンナー 鶏肉	米 じゃがいも サラダ油	麦 さとう	にんじん えだまめ たまねぎ バセリ きゅうり キャベツ ほうれん草 しめじ スナッペンどう	758	24.1	
24	火	わかめごはん		五目汁 鶏の照り焼き ほうれん草とれんこんのサラダ	牛乳 わかめ	鶏肉 厚揚げ 【いりこ】	米 こんにゃく さといも ノンエッグマヨネーズ さとう	麦 さといも	ごぼう ほうれん草 にんじん れんこん しいたけ ねぎ	781	35.0	
25	水	ミルクパン		ABCマカロニスー かぼちゃフライ クリーミーサラダ	牛乳 豚肉	ウィンナー ハム	ミルクパン さとう パン粉 油 でんぷん ドレッシング	マカロニ パン粉	かぼちゃ たまねぎ えだまめ バセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	854	27.9	
天草宝島デー「天草黒毛和牛」												
26	木	ごはん		すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ しそきくらげ和え	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ちくわ	あおさ	米 でんぷん さとう 小麦粉 こんにゃく	油 ごま マロニー	はくさい にんじん しいたけ しょうが キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ きくらげ	878	33.5	
天草宝島デー「豚肉」												
27	金	麦ごはん		天草豚肉カレー ハンバーグ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 豆乳 スキムミルク	鶏肉	米 麦 ルウ じゃがいも デミグラスソース ゼリー	麦	しょうが えだまめ にんにく りんご みかん たまねぎ パイナップル にんじん もも ぶどう	914	33.2	

2月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、大根、白菜、豚肉、スナッペンどう



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月は、中学3年生からのリクエストメニューを取り入れています。

赤の文字のメニューが、リクエストメニューです。
アンケートのご協力ありがとうございました。

