

令和8年2月 大矢野中学校献立表



今月の給食目標
大豆の栄養を知ろう!!

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
2	月	ごはん	牛乳	大根のそぼろ煮 キムチ和え のり佃煮	米 ジャガイモ こんにゃく 油 砂糖(三温) でんぶん ごま油 ごま	普通牛乳(飲用) 豚肉 生揚げ 蒸し挽き割り大豆	だいこん かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ 白菜キムチ 白菜 きゅうり のり佃煮	814 27.3
3	火	セルフ恵方巻	牛乳	いわしのつみれ汁 節分豆	米 砂糖	厚焼卵 かにかまフレーク 福豆 ノンドリップツナ いわしのみれ 普通牛乳(飲用) かつお節	のり キャベツ きゅうり コーン 白菜 だいこん にんじん ねぎ こんぶ	844 34.5
4	水	丸パン	牛乳	汁ビーフン かみかみサラダ 焼壳	丸パン ビーフン 砂糖(上白) アーモンド オリーブ油	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ しらす さきいか 肥後焼壳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ごぼう きゅうり	722 30.6
5	木	ごはん	牛乳	粉豆腐入りみそ汁 手作りとんかつ もやしの酢の物	米 ごま 砂糖(上白) 油	普通牛乳(飲用) 豆腐 おから 豚肉 鶏卵	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ しめじ わかめ きゅうり もやし	920 32.6
6	金	きなこトースト	牛乳	タイピーエン バンバンジーサラダ	食パン バター 黄粉 はるさめ 砂糖(三温) ごま油	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ うずら卵 鶏肉	ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ にんじん	719 29.2
9	月	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏のにんにく焼き ゆかり和え	米 精麦(ふちまる君) さといも こんにゃく	普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 鶏肉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ キャベツ おろしにんにく もやし ゆかり	738 30.1
10	火	オムライス	牛乳	コンソメスープ ツナサラダ	米 油 ジャガイモ 砂糖(三温)	鶏肉 オムライスシート 普通牛乳(飲用) ベーコン ノンドリップツナ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ (冷) プロッコリー わかめ	802 29.6
11	水							

建国記念日

12	木	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 魚のチリソース炒め ちくわサラダ	米 砂糖(三温) 油 でんぶん ごま油 ごま	普通牛乳(飲用) 豆腐 あげ いりこ たら角切(粉付) 豚肉 蒸し挽き割り大豆 ちくわ	あおさ たまねぎ だいこん ねぎ にんじん えのきたけ 枝豆むき実 にんにく しょうが キャベツ	906 38.6
13	金	チョコ蒸しパン	牛乳	白菜のクリーム煮 イタリアンサラダ	ホームケーキミックス バター 薄力小麦粉 砂糖(三温) ベンネ ジャガイモ 米粉 オリーブ油	牛乳 チョコレート 鶏肉 普通牛乳(飲用) 枝豆むき身 ハム	白菜 たまねぎ にんじん しめじ キャベツ (冷) プロッコリー	878 26.4
16	月	ごはん	牛乳	親子煮 切り干し大根のサラダ	米 ジャガイも 砂糖(三温) 油	普通牛乳(飲用) 鶏肉 凍り豆腐 卵 かまぼこ かつお節 ハム	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しいたけ こんぶ だいこん キャベツ きゅうり コーン	838 29.1
17	火	びりんめし	牛乳	白玉汁 れんこんの挟み揚げ しょうがサラダ	米 砂糖(三温) 油 ごま 白玉餅 オリーブオイル	豆腐 あげ 普通牛乳(飲用) 鶏肉 いりこ	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ もやし ほうれんそう れんこん挟み揚げ きゅうり	755 28.6
18	水	ミルクパン	牛乳	ボバイスパゲッティ ドレッシング和え	ミルクパン バター 砂糖(三温) 入バゲッティ ハーフ ごま油 オリーブオイル	普通牛乳(飲用) ベーコン ハム	ほうれん草 たまねぎ にんじん しめじ おろしにんにく キャベツ きゅうり	755 27.2
19	木	麦ごはん	牛乳	中華スープ 酢豚 りんごゼリー	米 精麦(ふちまる君) ごま油 じゃがいも 濃粉(じゃがいも) 小麦粉(薄力粉) アーモンド 砂糖(三温) 油	普通牛乳(飲用) 豆腐 ぶた大型かた脂身	わかめ えのきたけ にんじん ちんげん菜 たまねぎ きくらげ ピーマン たけのこ 青りんごゼリー	910 25.2
20	金	ソフトフランスパン	牛乳	ブイヤベース風 キャロットラペ 魚のムニエル・エクレア	ソフトフランスパン 砂糖(三温) オリーブオイル バター	普通牛乳(飲用) ミートボール ホキ切身粉付 ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん コーン ダイストマト (冷) プロッコリー (冷) カリフラワー	777 39.9

天皇誕生日

24	火	ごはん	牛乳	冬野菜カレー ひじきサラダ ソフトチーズ	米 (冷) さといも 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豚肉 大豆 ハム チーズソフト	プロッコリー れんこん 人参 カリフラワー ほうれん草 たまねぎ にんにく しょうが ひじき もやし きゅうり 枝豆	895 35.4
25	水	ひのくにパン	牛乳	坦々うどん ごぼうサラダ	ひのくにパン 冷凍うどん麺 油 砂糖(三温) ごま(むぎ) 純ねり胡麻	普通牛乳(飲用) 豚肉 蒸し挽き割り大豆 ノンドリップツナ	ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん さくらげ ごぼう チングンサイ キャベツ きゅうり コーン	763 30.6
26	木	麦ごはん	牛乳	のっつい汁 アジフライ ほうれん草のごま和え	米 精麦(ふちまる君) さといも こんにゃく でんぶん ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 鶏肉 豆腐 かつお節 アジフライ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう こんぶ ほうれん草 もやし	792 34.3
27	金	照り焼きバーガー	牛乳	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	丸パンカット ワンタン	バーガー用糸ソース 普通牛乳(飲用) かまぼこ ヨーグルト 生クリーム	レタス チングンサイ にんじん たまねぎ さくらげ バナナ みかん 黄桃 パイン	746 27.2