

# 令和8年2月 大矢野中学校献立表



今月の給食目標  
大豆の栄養をろう!!

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			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		大根のそぼろ煮 キムチ和え のり佃煮	米 じゃがいも 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
節分								
3	火	セルフ恵方巻		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 いわしつみれ 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		汁ビーフン かみかみサラダ 焼売	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 肥後焼売	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		粉豆腐入りみそ汁 手作りとなかつ 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		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		けんちん汁 鶏のにんにく焼き ゆかり和え	米 精麦(ぶちまる君) 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		コンソメスープ ツナサラダ	米 油 じゃがいも 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)ブロッコリー わかめ	802 29.6
11	水	建国記念日						
12	木	ごはん		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 えのきだけ 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		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) ペンネ じゃがいも 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)ブロッコリー	878 26.4
16	月	ごはん		親子煮 切り干し大根のサラダ	米 じゃがいも 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	ぶりんめし		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		ポパイスパゲッティ ドレッシング和え	ミルクパン バター 砂糖(三温) スパゲッティ・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		中華スープ 酢豚 りんごゼリー	米 精麦(ぶちまる君) ごま油 じゃがいも 澱粉(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 えのきだけ にんじん ちんげん菜 たまねぎ きくらげ ビーマン 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		フイヤベース風 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 ダイズトマト (冷)ブロッコリー (冷)カリフラワー	777 39.9
23	月	天皇誕生日						
24	火	ごはん		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	ブロッコリー 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		坦々うどん ごぼうサラダ	ひのくにパン 冷凍うどん 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 きくらげ ごぼう チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	763 30.6
26	木	麦ごはん		のっぺい汁 アジフライ ほうれん草のごま和え	米 精麦(ぶちまる君) 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		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(生)照焼パティ 普通牛乳(飲用) かまぼこ ヨーグルト 生クリーム	レタス チンゲンサイ にんじん たまねぎ きくらげ パナナ みかん 黄桃 パイン	746 27.2