

# 令和8年2月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日	曜	献立名	主な食品と働き (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)												エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる		体の組織をつくる				体の調子を整える							
2	月	ごはん 牛乳	米	牛乳											815	31.1
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ												
		ツナサラダ	オリーブオイル 油	まぐろ					キャベツ もやし きゅうり 人参							
		吉野汁	里芋 でん粉	とり肉 みそ					小松菜 大根 人参 長ねぎ しょうが							
3	火	ごはん 牛乳	米	牛乳											803	28.8
		ガーリックソースハンバーグ	でん粉 ラード 油 砂糖	とり肉 豚肉 大豆					トマト 玉ねぎ にんにく しょうが							
		ごまあえ	ごま 砂糖	節分献立					キャベツ もやし 人参							
		いわしのつみれ汁	でん粉 砂糖		鰯 たら 豆腐 大豆 みそ				大根 人参 ごぼう 長ねぎ しょうが							
4	水	米パン 牛乳	パン 米粉	牛乳											771	33.9
		パンのクリーム煮	マカロニ ジャガイモ 小麦粉 油 バター	豚肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳					玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく							
		コーンサラダ	油 砂糖	ハム					キャベツ きゅうり とうもろこし							
		オレンジゼリー	砂糖						オレンジ							
5	木	ごはん ふりかけ 牛乳	米 砂糖 でん粉	かつお節 のり											911	27.7
		春巻	春雨 小麦粉 米粉 でん粉 油 ラード	牛乳					人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが							
		パンパンジー	油 砂糖 ごま	豚肉					きゅうり もやし 人参							
		キムチのみぞ汁	砂糖 油	とり肉					赤ピーマン 人参 白菜 キャベツ							
6	金	コッペパン チョコクリーム 牛乳	パン	チョコクリーム											883	29.5
		グラタン	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉 油	牛乳					人参 ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし							
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ 油	豆乳 おから					キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし							
		ミネストローネ	じゃがいも 油	とり肉 大豆					トマト 玉ねぎ 人参 にんにく							
9	月	ごはん 牛乳	米	牛乳											796	28.5
		カレーそぼろ	油 砂糖	豚肉 大豆					玉ねぎ とうもろこし 枝豆							
		おかかあえ		かつお節					にんにく しょうが							
		春雨スープ	春雨 油 ごま油	ベーコン わかめ					もやし キャベツ 人参							
10	火	ごはん 牛乳	米	牛乳					人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ						830	31.9
		豚しき焼き	砂糖 油	豚肉 豆腐					白菜 人参 長ねぎ 白滝 ごぼう 小松菜							
		卵焼き	砂糖 でん粉	卵					しめじ							
		ごまマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ ごま						キャベツ 人参 プロッコリー							
12	木	ごはん 牛乳	米	牛乳											790	27.8
		いわしのかりん揚げ	でん粉 砂糖 黒砂糖 油	いわし					玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ							
		大根サラダ	油	まぐろ					大根 きゅうり 人参							
		じゃがいものみぞ汁	じゃがいも	わかめ みそ					玉ねぎ 人参 長ねぎ							
13	金	みそラーメン(中華めん)	中華めん 油	豚肉 みそ					玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ						801	29.5
		牛乳		牛乳					とうもろこし 小松菜 しょうが にんにく							
		くらげの中華サラダ	ごま 砂糖 油 ごま油	くらげ					キャベツ 人参 きゅうり							
		ココア揚げパン	小麦粉 砂糖 油 ココア	豆腐 豆乳												
16	月	ごはん 牛乳	米	牛乳											826	30.5
		あかうおの みそマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	あかうお みそ												
		牛肉のきんぴら	砂糖 油	牛肉					ごぼう 人参 白滝 枝豆							
		ごまみぞ汁	じゃがいも ごま	生揚げ 米みそ					人参 玉ねぎ 小松菜 たもぎ草							
17	火	ごはん 牛乳	米	牛乳											788	30.7
		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉					玉ねぎ しょうが							
		パリパリあえ							たくあん漬け キャベツ きゅうり							
		ひらひらワンタンスープ	ワンタン ごま油	なると					玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ 小松菜 メンマ にんにく							
18	水	ミニコッペパン 牛乳	パン	牛乳											877	33.4
		焼きそば	中華めん 油	豚肉					玉ねぎ 人参 キャベツ もやし							
		チキンナゲット③	小麦粉 パン粉 でん粉 油	とり肉 大豆 おから												
		フルーツカクテル	砂糖	豆乳					パインアップル いちご							
19	木	ごはん 発酵乳	米	発酵乳											802	26.1
		ポークカレーライス	油 じゃがいも カレールウ	豚肉					玉ねぎ 人参 トマト にんにく しょうが							
		こんにゃくサラダ	ごま油	わかめ					こんにゃく きゅうり もやし 人参 しょうが							
		じょうづるさんチーズ		チーズ												
20	金	ココアパン 牛乳	パン ココア	牛乳											878	31.4
		メンチカツ	パン粉 小麦粉 砂糖 油	豚肉 牛肉 玉葱					プロッコリー カリフラワー 人参							
		花野菜サラダ	さつまいも ドレッシング						玉ねぎ 人参 大根 白菜 にんにく							
		冬野菜のミートボールスープ	でん粉 パン粉 ラード	とり肉 大豆												
24	火	ごはん 牛乳	米	牛乳											769	28.3
		さんまのしょうが煮	砂糖	さんま					じゅうが							
		磯香あえ		のり					キャベツ もやし ほうれん草							
		七運汁		とり肉 みそ					大根 人参 れんこん かぼちゃ こんにゃく 干し椎茸							
25	水	コッペパン ソーセージ	パン ソーセージ	トマト											771	31.0
		ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ					キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく しょうが							
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン					玉ねぎ 人参 大根 かぶ カリフラワー 小松菜							
		高等部入学者選考(休業日)														
27	金	五目うどん(ソフトめん)	ソフトめん でん粉	豚肉 油揚げ なると		</										