

# 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 | こんだてめい                    | おもな しょくひん と はたらき (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  | からだをつくる                  | からだのちょうしをととのえる  |  |  |  |              |           |
| 2  | 月 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 幼         |
|    |   | ガーリックソースハンバーグ             | でんぶん ラード あぶら さとう                                      | とりにく ふたにく だいす            | トマト たまねぎ にんにく しょうが                                    |  |  |  | 503          | 18.6      |
|    |   | ごまあえ いわしのつみれじる            | ごま さとう でんぶん さとう                                       | いわし たら とうふ だいす みそ        | キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん こぼう ながねぎ しょうが                 |  |  |  | 625          | 24.0      |
| 3  | 火 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 488       |
|    |   | いわしのかりんあげ                 | でんぶん あぶら さとう くろさとう                                    | いわし                      |   |  |  |  | 609          | 22.8      |
|    |   | だいこんサラダ じゃがいものみそしる        | あぶら 和食の 節分献立 じゃがいも                                    | まぐろ わかめ みそ               | だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ながねぎ                         |  |  |  |              |           |
| 4  | 水 | コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう      | パン  | チョコクリーム                  |   |  |  |  |              | 557       |
|    |   | グラタン                      | じゃがいも こめこ さとう でんぶん あぶら                                | とうにゅう おから                | にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし                               |  |  |  | 714          | 24.8      |
|    |   | コールスロー ミネストローネ            | ノンエッグマヨネーズ あぶら  |                          | キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし                                 |  |  |  |              |           |
| 5  | 木 | ポークカレーライス (こはん) はっこうにゅう   | こめ あぶら じゃがいも カレールウ                                    | ふたにく はっこうにゅう             | トマト たまねぎ にんにく しょうが                                    |  |  |  | 518          | 18.0      |
|    |   | こんにゃくサラダ                  | ごまあぶら 地産地消の日  | わかめ                      | こんにゃく きゅうり もやし にんじん しょうが                              |  |  |  | 620          | 22.2      |
|    |   | じょうづるさんチーズ                |   | チーズ                      |   |  |  |  |              |           |
| 6  | 金 | ミニコッペパン やきそば ぎゅうにゅう       | パン ちゅうかめん あぶら   | ぎゅうにゅう ふたにく              | たまねぎ キャベツ もやし にんじん                                    |  |  |  | 512          | 19.5      |
|    |   | チキンナゲット②                  | こむぎこ パンこ でんぶん あぶら                                     | とりにく だいす おから             |   |  |  |  | 687          | 26.7      |
|    |   | フルーツカクテル                  | さとう   | とうにゅう                    | パインアップル いちご   |  |  |  |              |           |
| 9  | 月 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 511       |
|    |   | あじフライ ツナサラダ               | こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル あぶら                              | あじ まぐろ                   | キャベツ もやし きゅうり にんじん こまつな だいこん にんじん ながねぎ しょうが           |  |  |  | 634          | 26.1      |
|    |   | よしのじる                     | さといも でんぶん   | とりにく みそ                  |   |  |  |  |              |           |
| 10 | 火 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 492       |
|    |   | ふたにくのしょうがやき パリパリあえ        | あぶら   | ふたにく                     | たまねぎ しょうが たくあんづけ キャベツ きゅうり                            |  |  |  | 614          | 25.9      |
|    |   | ひらひらワンタンスープ               | ワンタン ごまあぶら  | なると                      | たまねぎ にんじん もやし ながねぎ こまつな メンマ にんにく                      |  |  |  |              |           |
| 12 | 木 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 537       |
|    |   | あかうおのみぞマヨネーズやき ぎゅうにくのきんぴら | ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら                                    | あかうお みそ                  | ごぼう にんじん しらたき えだまめ にんじん たまねぎ こまつな たもぎたけ               |  |  |  | 640          | 25.2      |
|    |   | こまみそしる                    | じゃがいも こま  | ぎゅうにく なまあげ こめみそ          | たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし チンケンサイ                          |  |  |  |              |           |
| 13 | 金 | しおラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう    | ちゅうかめん ごま さとう あぶら ごまあぶら                               | ふたにく とりにく なると だいす わかめ    | たまねぎ にんじん とうもろこし いちご                                  |  |  |  | 495          | 15.6      |
|    |   | くらげのちゅうかサラダ               | ごま あぶら ごまあぶら さとう                                      | くらげ                      | もやし にんじん きゅうり   |  |  |  | 621          | 21.3      |
|    |   | いちごドーナツ                   | こむぎこ さとう でんぶん あぶら                                     | たまご ぜんぶんにゅう              |   |  |  |  |              |           |
| 16 | 月 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ さとう  | ぎゅうにゅう さんま のり            | しょうが キャベツ もやし ほうれんそう だいこん にんじん れんこん かぼちゃ こんにゃく ほししいたけ |  |  |  | 516          | 20.3      |
|    |   | さんまのしょうがに いそがあえ ななうんじる    |   | とりにく みそ                  |   |  |  |  | 610          | 24.8      |
|    |   |                           |   |                          |   |  |  |  |              |           |
| 17 | 火 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 540       |
|    |   | マーポーどうふ                   | あぶら さとう でんぶん ごまあぶら                                    | とうふ ふたにく まめみそ            | ながねぎ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが                           |  |  |  | 660          | 25.7      |
|    |   | パンサンスー スティックパインアップル       | はるさめ さとう ごまあぶら さとう                                    | ハム                       | もやし きゅうり にんじん パインアップル                                 |  |  |  |              |           |
| 18 | 水 | コッペパン ソーセージ ぎゅうにゅう        | パン ソーセージ  | ぎゅうにゅう ソーセージ             | トマト   |  |  |  | 446          | 18.0      |
|    |   | ガーリックドレッシングサラダ            | あぶら   | まぐろ                      | キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり にんにく しょうが                         |  |  |  | 631          | 25.9      |
|    |   | コンソメスープ                   | じゃがいも   | ベーコン                     | たまねぎ にんじん だいこん かぶ カリフラワー こまつな                         |  |  |  |              |           |
| 19 | 木 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 553       |
|    |   | ふたすきやき                    | さとう あぶら   | ふたにく とうふ                 | はくさい にんじん ながねぎ しらたき ごぼう こまつな しめじ                      |  |  |  | 673          | 27.1      |
|    |   | たまごやき ごママヨネーズあえ           | さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま                                | たまご                      | キャベツ にんじん プロッコリー                                      |  |  |  |              |           |
| 20 | 金 | こめパン ぎゅうにゅう               | パン こめこ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 496       |
|    |   | ペンネのクリームに                 | マカロニ じゃがいも こむぎこ あぶら バター                               | ふたにく チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく                                   |  |  |  | 629          | 27.7      |
|    |   | コーンサラダ オレンジゼリー            | あぶら さとう さとう   | ハム                       | キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ                                 |  |  |  |              |           |
| 24 | 火 | こはん ぎゅうにゅう                | こめ  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 499       |
|    |   | カレーそぼろ                    | あぶら さとう   | ふたにく だいす                 | たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく しょうが                            |  |  |  | 618          | 23.9      |
|    |   | おかかあえ はるさめスープ             |   | かつおぶし はるさめ ごまあぶら         | もやし キャベツ にんじん にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ しょうが                 |  |  |  |              |           |
| 25 | 水 | ココアパン ぎゅうにゅう              | パン ココア  | ぎゅうにゅう                   |   |  |  |  |              | 544       |
|    |   | メンチカツ はなやさいサラダ            | パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら                                 | ふたにく ぎゅうにく               | たまねぎ トマト プロッコリー カリフラワー にんじん                           |  |  |  | 716          | 26.0      |
|    |   | ふくやさいのミートボールスープ           | さつまいも ドレッシング でんぶん パンこ ラード                             | とりにく だいす                 | たまねぎ にんじん だいこん はくさい にんにく                              |  |  |  |              |           |
| 26 | 木 | 高等部入学者選考 (休業日)            |   |                          |   |  |  |  |              |           |
|    |   |                           |   |                          |   |  |  |  |              |           |
|    |   |                           |   |                          |   |  |  |  |              |           |
| 27 | 金 | カレーなんばんうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう | ソフトめん カレールウ でんぶん あぶら                                  | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう        | たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな                                   |  |  |  | 512          | 19.0      |
|    |   | にくまん                      | こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら ラード                               | ふたにく だいす                 | たまねぎ たけのこ しいたけ  |  |  |  | 650          | 24.9      |
|    |   | ごぼうサラダ                    | マヨネーズ ごま さとう あぶら                                      |                          | ごぼう きゅうり にんじん えだまめ                                    |  |  |  |              |           |

|     | エネルギー(kcal)         | たんぱく質(g)     | 脂 肪(g)        | カルシウム(mg)  | マグネシウム(mg) | 鉄(mg)    | ビタミンA(Re/g) | ビタミンB1(mg)   | ビタミンB2(mg)   | ビタミンC(mg)   | 食塩相当量(g)     | 食物せんい(g)                                       |
|-----|---------------------|--------------|---------------|------------|------------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 幼稚園 | 月平均 517<br>摂取基準 490 | 190<br>16~25 | 16.9<br>11~16 | 272<br>290 | 68<br>30   | 32<br>20 | 173<br>190  | 0.50<br>0.30 | 0.35<br>15   | 19<br>1.5未満 | 4.3<br>3.0未満 | ◆常陸太田市産<br>こめ こめこ ながねぎ こめみそ きゅうり<br>じょうづるさんチーズ |
| 小学校 | 月平均 647<br>摂取基準 650 | 249<br>21~32 | 22.0<br>14~22 | 389<br>350 | 88<br>50   | 39<br>30 | 230<br>200  | 0.62<br>0.40 | 0.52<br>0.40 | 24<br>25    | 5.3<br>4.5未満 | ◆材料の都合により献立が変更<br>になることもあります。                  |

◇お知らせ◇

食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。