



しょうがっこうよていこんだてひょう



れいわ
令和8年
ねん
2月分
がつぶん

ふじじ りょうり そつぎゅうせい たいしょう いちど た きゅうしょく す きゅうしょく えら こんだて
太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

あきかわがうこうきゅうしょく
秋川学校給食センター

日 曜	こんだてめい		つけるもの	おもなさいりょう				えいようか 栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	きゅう にゅう		おかず	おもにエネルギー のものになる	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		
2 月	ごはん 	きゅう にゅう 	はくさいのみそしる そいのこまだれ なまあげともやしの いためのもの	きいいろのグループ	こめあぶらごま でんぶんさとう	きゅうにゅうあぶらあげ みそそいぶたにく なまあげかつおぶし	にんじんえのきだけはくさい ながねぎしょうがにんにく もやしさやいんげん	559kcal 27.7g	きせつのたべもの
3 火	ごはん 	きゅう にゅう 	しおちゃんこじる いわしのおろしに ごもくまめ	ぎょうじょく 「せつぶん」	こめごまあぶら こんにゃくさとう あぶらでんぶん	きゅうにゅうとりにく とうふいわしだいす こんぶ	しょうがごぼうにんじん はくさいしめじれんこん しいだけだいこん	551kcal 24.5g	
4 水	ゆで ちゅうかめん 	きゅう にゅう 	みぞラーメンのつけじる だいかくいも きさみこんぶと じゅごのちゅうかいため	ちゅうかめんでんぶん ごまさとうあぶら ごまあぶらみずあめ さつまいもごんやく	きゅうにゅうふたにく みそとりにく ちりめんじやここんぶ	きゅうにゅうふたにく みそりにく とうもろこしにらながねぎ	しょうがにんにくにんじん たまねぎもやし とうもろこしにらながねぎ	591kcal 21.4g	
5 木	ごはん 	きゅう にゅう 	とんじる おこのみかきあげ だいすりい ひじきのにもの	おこのみやき ソース	こめじゃがいも こんにゃくこむぎこ でんぶんあぶら さとう	きゅうにゅうふたにく みそだいす かつおぶしあおのり ひじきあぶらあげ	しょうがにんじんだいこん ごぼうながねぎキャベツ たまねぎ	639kcal 21.7g	
6 金	ごはん 	きゅう にゅう 	ポークカレー コロコロステー いよかん(1/4)		こめあぶら じゃがいも カレールウ	きゅうにゅうふたにく ハム	にんにくしょうがにんじん たまねぎりんご とうもろこしこだまめ いよかん	631kcal 21.7g	
9 月	ごはん 	きゅう にゅう 	こんさいのごまじる ししゃものてんぶら やさいの しおこうじいため		こめさといもあぶら こんにゃくごま こむぎこでんぶん さとう	きゅうにゅういわし たらみそ こもちししゃもふたにく	にんじんごぼうだいこん ながねぎたまねぎ しめじキャベツ	571kcal 23.2g	
10 火	ごはん 	きゅう にゅう 	マー婆ーどうふ むししゅうまい(2) うずらたまご はくさいのいためのもの		こめあぶらさとう こむぎこパンこ でんぶんごまあぶら	きゅうにゅうふたにく とうふみそ うずらたまご	しょうがにんにくたけのこ ながねぎにらにんじん はくさいさやえんどう たまねぎ	651kcal 31.0g	
12 木	ごはん 	きゅう にゅう 	よしのじる ささかまのてりやき くきわかめのいためのもの プリン		こめでんぶんあぶら こんにゃくさとう プリン	きゅうにゅうとりにく とうふささかまぼこ さつまあげくきわかめ	にんじんしあたけたけのこ ながねぎしょうが	536kcal 22.3g	
13 金	ごはん 	きゅう にゅう 	すましる ぶりのなんぶやき やさいとたまごの いためのもの		こめあぶらさとう こまでんぶん みすあめ	きゅうにゅうとうふ ぶりたまご	しめじにんじんこまつな ながねぎしょうが とうもろこしほうれんそう	549kcal 24.8g	
16 月	ゆで スパゲッティ 	りんご ジュース 	ミートソース フランクフルト こんにゃくサラダ	わふう ドレッシング	スパゲッティあぶら さとうこんにゃく わふうドレッシング	ふたにくチーズ フランクフルト	りんごジュースセロリー にんにくにんじんたまねぎ マッシュルームトマト だいこんもやしどもろこし	657kcal 23.6g	
17 火	ココア あけパン 	きゅう にゅう 	ABCスープ ひよこまめの トマトに ほんかん	ぎょうじょく 「バレンタインデー」	パンあぶらココア さとうマカロニ でんぶん	きゅうにゅうとうふ ひよこまめ	にんじんたまねぎセロリー キャベツにんにく マッシュルームトマト バセリほんかん	520kcal 19.5g	
18 水	ごはん (ひとめぼれ) 	きゅう にゅう 	あぶらふどんのぐ かぶとふたにくの とろみに あおのりピーンズ	きょうどりょうり 「みやぎけん」	こめさとうしらたき かぶあぶらさとう でんぶん	きゅうにゅうたまご かぶたにくだいす あおのり	にんじんたまねぎしめじ さやいんげんしょうが かぶこまつな	607kcal 25.5g	
19 木	ごはん 	きゅう にゅう 	ピーフンスープ ガイヤーン いためごぼうサラダ	せかいのりょうり 「タイ」	こめピーフンさとう こまあぶらごま あぶら こまドレッシング	きゅうにゅうとうふ とりにく	しょうがたけのこにんじん しいだけもやしこまつな ながねぎににく ごぼうとうもろこし	540kcal 23.1g	
20 金	ごはん 	きゅう にゅう 	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき こまじゃが		こめでんぶんさとう じゃがいもごま あぶら	きゅうにゅうとうふ たまごさけみそ	にんじんしあたけしょうが ほうれんそうながねぎ キャベツたまねぎ	584kcal 28.3g	
24 火	しょくパン 	きゅう にゅう 	まめいりミネストローネ しろみざかなのフライ カラフルソテー	パック ソース	パンあぶら じゃがいもごむぎこ パンこ	きゅうにゅうとうふ ひよこまめメルルーサ しろいんげんまめ ハム	にんにくセロリーにんじん たまねぎトマトバセリ とうもろこしさやいんげん エリンギ	541kcal 28.2g	
25 水	ごはん 	きゅう にゅう 	なまあげのカレーに いかのねぎしおやき キャベツと じゅごのソテー		こめあぶらさとう でんぶんごまあぶら	きゅうにゅうとうふ たまご みそなまあげいか ちりめんじやこ	しょうがににくににく たまねぎしめじながねぎ さやえんどうとうもろこし キャベツ	650kcal 34.9g	
26 木	ごはん 	きゅう にゅう 	にくだんこのすぶたふう パンパンジーいため いよかん(1/4)		こめあぶらさとう でんぶんごま ごまあぶら	きゅうにゅうとうふ たまご	にんじんたまねぎたけのこ しいだけビーマンしょうが もやしキャベツ いよかん	633kcal 25.2g	
27 金	ごはん 	きゅう にゅう 	キャベツのみそしる あつやきたまご あげぱりたいこん		こめでんぶんあぶら さとう	きゅうにゅうあぶらあげ みそたまご	にんじんえのきだけキャベツ ながねぎしょうがだいこん さやいんげん	641kcal 25.9g	
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。								エネルギー	たんぱく質
★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。								592kcal	25.2g

* 18日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。

TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

ちゅうりょう ※注意※

とか
たまご
みやぎけん
ふだん
また、普段からよくかむように心がけ、安全においしく食事を楽しみましょう。

がつ しおう (1月に使用したもの)	がつ しおう (2月に使用予定のもの)
・ながねぎ ・こまつな ・のらうな ・はくさい	・こまつな ・にんじん ・ながねぎ ・キャベツ ・だいこん ・はくさい ・ほうれんそう