



## 中学校予定献立表

**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。**



令和 8年 2月分

秋川学校給食センター

日 ・ 曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
2 ・ 月	ごはん 	牛乳 	白菜の味噌汁 そのいごまだれ 生揚げともやしの 炒めもの		米油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ 味噌 そい 豚肉 生揚げ かつお節	にんじん えのきだけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	703kcal 33.8g	
3 ・ 火	ごはん 	牛乳 	塩ちゃんこ汁 いわしのおりし煮 五目豆	行事食 「節分」	米油 ごま油 こんにゃく 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし 大豆 昆布	しょうが ごぼう にんじん 白菜 しめじ ねんこん しいたけ 大根	694kcal 29.6g	季節の食べ物 キャベツ 小松菜 大根 白菜 ほうれん草 いよかん ぽんかん
4 ・ 水	ゆで 中華めん 	牛乳 	味噌ラーメンのつけ汁 大學芋 刻み昆布とじゃこの 中華炒め		中華めん ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも 油 水あめ ごま こんにゃく	牛乳 肌肉 味噌 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし どうもろこし にら 長ねぎ	722kcal 25.5g	3日 行事食 「節分」
5 ・ 木	ごはん 	牛乳 	豚汁 好みかき揚げ 大豆入りひじきの煮もの	好み焼き ソース	米油 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 でん粉 砂糖	牛乳 肌肉 豆腐 味噌 かつお節 青のり ひじき 油揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	810kcal 26.5g	3日 行事食 「節分」
6 ・ 金	ごはん 	牛乳 	ポークカレー コロコロソテー いよかん(1/4)		米油 じゃがいも カレールウ	牛乳 肌肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご どうもろこし 枝豆 いよかん	788kcal 26.4g	3日 行事食 「節分」
9 ・ 月	ごはん 	牛乳 	根菜のごま汁 ししゃもの天ぷら(2) 野菜の塩麹炒め		米油 里いも 砂糖 こんにゃく ごま 小麦粉 でん粉	牛乳 いわし たら 味噌 子持ちししゃも 肌肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ	748kcal 31.4g	3日 行事食 「節分」
10 ・ 火	ごはん 	牛乳 	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) うずら卵と白菜の 炒めもの		米油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 パン粉	牛乳 肌肉 豆腐 味噌 うずら卵	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ にら にんじん 白菜 さやえんどう 玉ねぎ	846kcal 39.5g	3日 行事食 「節分」
12 ・ 木	ごはん 	牛乳 	吉野汁 笹かまの照り焼き 茎わかめの炒めもの <b>プリン</b> (卵・乳・大豆不使用)		米油 でん粉 こんにゃく 砂糖 プリン	牛乳 鶏肉 豆腐 笹かまほこ さつま揚げ 茎わかめ	にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが	668kcal 27.4g	17日 行事食 「バレンタインデー」
13 ・ 金	ごはん 	牛乳 	すまし汁 ぶりの南部焼き 野菜と卵の炒めもの		米油 砂糖 ごま でん粉 水あめ	牛乳 豆腐 ぶり 卵	しめじ にんじん 小松菜 長ねぎ どうもろこし ほうれん草 しょうが	689kcal 30.0g	17日 行事食 「バレンタインデー」
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	和風 ドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 こんにゃく 和風ドレッシング	豚肉 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 玉ねぎ マッシュルーム トマト 大根 もやし どうもろこし	797kcal 30.6g	17日 行事食 「バレンタインデー」
17 ・ 火	ココア 揚げパン 	牛乳 	ABCスープ ひよこ豆のトマト煮 ぽんかん	行事食 「バレンタインデー」	パン 油 ココア 砂糖 マカロニ でん粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	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 ぽんかん	664kcal 24.3g	18日 懐土料理 「宮城県」
18 ・ 水	ごはん (ひとめぼれ) 	牛乳 	油麸丼の具 かぶと豚肉の とろみ煮 青のりピーナッツ	郷土料理 「宮城県」	米油 砂糖 しらたき 麸 でん粉	牛乳 卵 肌肉 大豆 青のり	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ 小松菜	773kcal 31.5g	18日 懐土料理 「宮城県」
19 ・ 木	ごはん 	牛乳 	ビーフスープ ガイヤーン 炒めごぼうサラダ	世界の料理 「タイ」	米 ピーフ ごま油 砂糖 こま 油 ごまドレッシング	牛乳 肌肉 鶏肉	しょうが だけのこ にんじん しいたけ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく ごぼう どうもろこし	688kcal 28.2g	19日 世界の料理 「タイ」
20 ・ 金	ごはん 	牛乳 	かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごまじやが		米油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 卵 鮭 味噌	にんじん しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが ほうれん草	740kcal 35.1g	19日 世界の料理 「タイ」
24 ・ 火	食パン 	東京牛乳 	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ カラフルソテー	パック ソース	パン 油 パン粉 じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆 メルルーサ ハム	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト バセリ どうもろこし さやいんげん エリンギ	692kcal 35.0g	ガイヤーンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 肉、ヤーンはあぶり焼く という意味です。
25 ・ 水	ごはん 	牛乳 	生揚げのカレー煮 いかのねぎ塩焼き キャベツと じゃこのソテー		米油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 肌肉 味噌 生揚げ いか ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう 長ねぎ どうもろこし キャベツ	822kcal 43.7g	
26 ・ 木	ごはん 	牛乳 	肉団子の酢豚風 パンバンジー炒め いよかん(1/4)		米油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 肌肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ だけのこ しいたけ ピーマン しょうが もやし キャベツ いよかん	798kcal 30.9g	
27 ・ 金	ごはん 	牛乳 	キャベツの味噌汁 厚焼き玉子 揚げぶり大根		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 卵 ぶり	にんじん えのきだけ キャベツ 長ねぎ しょうが 大根 さやいんげん	866kcal 32.2g	

※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。

平均栄養価

エネルギー

たんぱく質

751kcal

31.2g

※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。

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生徒の保護者の方へ

情をし、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。

#### 食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

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。

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: 042-552-4122 FAX: 042-552-2222

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	751kcal	31.2g

### 〈1月に使用したもの

### 〈2月に使用予定のもの〉

- |        |        |
|--------|--------|
| ・長ねぎ   | ・小松菜   |
| ・小松菜   | ・のらぼう菜 |
| ・のらぼう菜 | ・白菜    |
| ・白菜    | ・小松菜   |
| ・白菜    | ・にんじん  |
| ・白菜    | ・長ねぎ   |
| ・白菜    | ・キャベツ  |
| ・白菜    | ・大根    |
| ・白菜    | ・白菜    |
| ・白菜    | ・ほうれん草 |