



令和8年2月分献立表



吉見町学校給食センター

| 日 | 曜 | スプーン | こんだてめい | アレルギー物質(8大アレルゲン) | 食品のしゅるい | | | えいようりょう | |
|----|---|------|---|--|---|---|---|---------------------------|------------------------|
| | | | 主食 飲み物 おかず | 小麦、卵、乳、えび、かに そば、落花生、クルミ ○付はコンタミネーション | 血や肉になるもの (赤色) | 体の調子を ととのえるもの (緑色) | 力や体温となるもの (黄色) | 小 中 エネルギー (kcal) | 小 中 たんぱく質 (g) |
| 2 | 月 | 箸 | ごはん 牛乳 えのきのみそしる あますにくだんご ほうれんそうとハムのソテー チーズ(中のみ) | [小麦] 乳 小麦 卵 乳 小麦 乳 乳 | 牛乳 とうふ あぶらあげ みそ にくだんご ハム ④チーズ | にんじん だいこん えのきだけ ねぎ キャベツ どうもろこし ほうれんそう | ごはん さとう バター | 626 768 | 25.1 31.1 |
| 3 | 火 | スプーン | バターロールコッペがた 牛乳 *クリームシチュー いわしのカリカリやき *よしみいちごりフルーツポンチ ごくとうふくまめ | 小麦 乳 卵 乳 小麦 乳 [乳] 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 クルミ | 牛乳 とりにく なまクリーム いわし だいす | にんじん たまねぎ プロッコリー もも りんご ようなし いちご | バターロール バター じゃがいも ホワイトルウ あぶら ナタデココ こくとう | 713 871 | 24.6 28.3 |
| 4 | 水 | 箸 | ごはん 牛乳 えびだんごりわかたけじる ハムカツ やさいいため | [小麦] 乳 小麦 えび 卵 乳 かに 小麦 | 牛乳 とうふ ハム エビボール わかめ ベーコン | にんじん たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ ほうれんそう | ごはん パンこ あぶら | 649 782 | 21.1 25.1 |
| 5 | 木 | 箸 | ごはん 牛乳 けんちんじる てりやきチキン *ひじきのオイスターソースいため | [小麦] 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび 小麦 えび かに | 牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ ひじき | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく だけのこ こんにゃく えだまめ | ごはん さとも あぶら さとう | 688 831 | 27.7 33.4 |
| 6 | 金 | スプーン | わかめごはん オリンピック献立 *ミニストローネ ミラノふうカツレツ イタリアンサラダ パンナコッタふうデザート | [小麦] えび かに 乳 小麦 乳 卵 えび 落花生 | 牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく | にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト プロッコリー あかペーマン とうもろこし キャベツ キュウリ | わかめごはん オリーブ油 マカロニ パンこ あぶら イタリアンドレッシング パンナコッタふうデザート | 730 857 | 25.1 29.8 |
| 9 | 月 | 箸 | ごはん 牛乳 はくさいとだいこんのみそしる タラのなんばんづけ チンチャオロースト | [小麦] 乳 小麦 えび 小麦 かに | 牛乳 とうふ みそ たら わかめ ぶたにく | にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが にんにく だけのこ ピーマン もやし | ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう | 656 794 | 27.4 32.9 |
| 10 | 火 | スプーン | ごはん 牛乳 チングンサイのスープ *ビビンバ「にく」 *ビビンバ「やさい」 | [小麦] 乳 小麦 小麦 小麦 | 牛乳 ぶたにく とりにく | にんじん たまねぎ ほししいたけ ちングンサイ とうもろこし にんにく ねぎ もやし ほうれんそう | ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま | 622 754 | 23.3 28.0 |
| 12 | 木 | 箸 | ちゅうかめん 牛乳 とんこつみそラーメン *ココアあげパン はるさめのすのもの | [小麦] 卵 そば 乳 小麦 乳 卵 かに 小麦 卵 乳 小麦 | 牛乳 なると ぶたにく ハム みそ | にんにく しょうが にんじん もやし はくさい ねぎ キャベツ キュウリ | ちゅうかめん ごまあぶら コッペパン ココア さとう あぶら はるさめ | 742 871 | 25.4 29.7 |
| 13 | 金 | スプーン | ごはん 牛乳 ジャーマンスープ ハートハンバーグ チキンライスのぐ *チョコボンデドーナツ | [小麦] 卵 乳 小麦 小麦 | 牛乳 ハンバーグ ぶたにく | にんじん キャベツ トマト べーコン | ごはん じゃがいも マカロニ あぶら さとう ボンテドーナツ | 751 903 | 25.4 31.6 |
| 16 | 月 | スプーン | ごはん 牛乳 *マー婆ーどうふ *ぎょうざ プロッコリーのサラダ | [小麦] 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに | 牛乳 ぶたにく みそ とうふ ぎょうざのぐ | にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり プロッコリー | ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ フレンチドレッシング | 628 774 | 21.5 26.1 |
| 17 | 火 | スプーン | ライスボール ☆*コーヒーミルク *やきそば ナムル アーモンドこさかな | [小麦] 卵 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 落花生 クルミ | コーヒーミルク ぶたにく とりしバー やきくわ あおのり かたくちいわし | にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう | ライスボール ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら アーモンド | 664 793 | 24.9 29.5 |
| 18 | 水 | 箸 | ごはん 牛乳 *にくじやが *さばのみそに もやしのサラダ(ごまドレッシング) | [小麦] 乳 小麦 小麦 乳 | 牛乳 ぶたにく さば みそ | にんじん たまねぎ しらたき えだまめ もやし キャベツ | ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまドレッシング | 672 790 | 27.1 30.0 |
| 19 | 木 | 箸 | ソフトめん 牛乳 わふうじる *さいのくににくまん ほうれんそうのソテー | [小麦] 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 | 牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ にくまんのぐ ベーコン | にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう | ソフトめん さとう にくまんのかわ あぶら | 684 797 | 28.2 33.0 |
| 20 | 金 | スプーン | むぎごはん 牛乳 *カレー *チキンナゲット こんにゃくサラダ | [小麦] 乳 小麦 小麦 卵 かに | 牛乳 ぶたにく とりしバー こなチーズ チキンナゲット | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく | むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ パンパンジードレッシング | 720 897 | 22.2 27.6 |
| 24 | 火 | 箸 | ごはん 牛乳 こめこめんのスープ おろしハンバーグ れんこんのきんぴら | [小麦] 乳 小麦 小麦 えび かに | 牛乳 ぶたにく ハンバーグ さつまあげ | にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいこん れんこん こんにゃく えだまめ | ごはん こめこめん あぶら さとう ごまあぶら | 683 834 | 24.4 29.8 |
| 25 | 水 | 箸 | ごはん 牛乳 *とんじる *とりのからあげ キャベツのおかかえ 小～中2 おいわいクリープ 中3 *おいわいケーキ | [小麦] 乳 小麦 小麦 | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ もやし キャベツ | ごはん あぶら さといも クレープ(小～中2) ケーキ(中3) | 748 858 | 24.6 27.7 |
| 26 | 木 | 箸 | じこなうどん 牛乳 おろしうどんじる ささかまのいそべあげ ポテトサラダ | [小麦] 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 えび かに | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり | にんじん ほししいたけ だいこん こまつな ねぎ とうもろこし きゅうり | じこなうどん あぶら こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 682 835 | 25.5 31.3 |
| 27 | 金 | 箸 | ごはん 牛乳 だまこじる ぶたにくのしょうがやき ごまあえ | [小麦] 乳 小麦 小麦 小麦 | 牛乳 ぶたにく とりにく | ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ セロリ もやし キャベツ | ごはん たまこもち あぶら さとう ごま | 641 775 | 25.8 31.1 |

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。

太字は吉見産の食材を使用しています。

実施回数 小 18回
中 18回

()の中は、つけるもの、または、かけるものです。

★印についているものは給食センターで容器を回収します。

*印の献立は、吉見中3年生のリクエスト献立です。