



令和8年2月分献立表



目標

食事マナーを守って 楽しくたべよう

吉見町学校給食センター

日	曜	ス プ リ ン	こんだてめい	アレルギー物質（8大アレルギー）	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 〇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		ごはん 牛乳 えのきのみそしる あまずにくだんご ほうれんそうとハムのソテー チーズ（㊟のみ）	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦 乳 小麦 乳	牛乳 とうふ あぶらあげ にくだんご ㊟チーズ	にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう	ごはん さとう バター	626 768	25.1 31.1
3	火		バターロールコッパがた 牛乳 ＊クリームシチュー いわしのカリカリやき ＊よしみいちごいりフルーツポンチ こくとうふくまめ	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 なまクリーム だいず	にんじん ブロッコリー りんご いちご	バターロール バター じゃがいも ホホワイトルウ あぶら ナタデココ こくとう	713 871	24.6 28.3
4	水		ごはん 牛乳 えびだんごいりわかたけじる ハムカツ やさしいため	小麦 乳 小麦 えび 卵 乳 かに 小麦	牛乳 とうふ ハム	にんじん ほししいたけ キャベツ	ごはん あぶら パンこ	649 782	21.1 25.1
5	木		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 卵 乳 えび 小麦 えび かに 小麦	牛乳 とうふ ぶたにく	にんじん だいこん しょうが たけのこ えだまめ	ごはん さといも あぶら さとう	688 831	27.7 33.4
6	金		わかめごはん 牛乳 ＊ミネストローネ 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 小麦 乳 卵 えび 落花生	牛乳 ベーコン チーズ	にんにく にんじん トマト あかピーマン キャベツ	わかめごはん オリーブゆ 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		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 チンチャオロースー	小麦 乳 小麦 えび 小麦 かに	牛乳 みそ たら	にんじん だいこん はくさい しょうが たけのこ もやし	ごはん あぶら さとう	656 794	27.4 32.9
10	火		ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ ＊ピビンバ「にく」 ＊ピビンバ「やさしい」	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく	にんじん ほししいたけ とうもろこし ねぎ ほうれんそう	ごはん ごまあぶら さとう ごま	622 754	23.3 28.0
12	木		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 ハム	にんにく にんじん はくさい キャベツ	ちゅうかめん コッパパン さとう あぶら はるさめ	742 871	25.4 29.7
13	金		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 ＊チョコボンデーナツ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 ハンバーグ ベーコン とりにく	にんじん キャベツ トマト	ごはん じゃがいも マカロニ さとう ボンデーナツ	751 903	25.4 31.6
16	月		ごはん 牛乳 ＊マーボーとうふ ＊ぎょうざ ブロッコリーのサラダ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ ぎょうざのぐ	にんにく にんじん たけのこ キャベツ きゅうり	ごはん ごまあぶら さとう でんぶ 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		ライスボール ☆＊コーヒーミルク ＊やきそば ナムル アーモンドこざかな	小麦 卵 乳 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 クルミ	牛乳 ぶたにく とうふ とりレバー やきちくわ あおのり かたくちいわし	にんじん たまねぎ 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		ごはん 牛乳 ＊にくじゃが ＊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 さば みそ	にんじん しらたき もやし	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		ソフトめん 牛乳 わふうじる ＊さいのくにくにまん ほうれんそうのソテー	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳	牛乳 こんぶ かまぼこ ベーコン	にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	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		むぎごはん 牛乳 ＊カレー ＊チキンナゲット こんにやくサラダ	小麦 乳 小麦 乳 卵 かに 小麦 小麦	牛乳 とりレバー こなチーズ チキンナゲット	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こんにやく きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも カレー パンパンジードレッシング	720 897	22.2 27.6
24	火		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 小麦 えび かに	牛乳 ハンバーグ とりにく さつまあげ	にんじん ほししいたけ だいこん こんにやく えだまめ	ごはん あぶら こめこめん さとう ごまあぶら	683 834	24.4 29.8
25	水		ごはん 牛乳 ＊とんじる ＊とりのからあげ キャベツのおかかあえ 小～中2 おいしいクレープ 中3 ＊おいしいケーキ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ とりにく みそ かつおぶし	ごぼう だいこん ねぎ 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		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 乳 えび かに 小麦 卵	牛乳 あぶらあげ ささかまほこ あおのり	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな とうもろこし きゅうり	じこなうどん あぶら こむぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	682 835	25.5 31.3
27	金		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	ごぼう だいこん ほうれんそう セロリ もやし	ごはん 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。

★印の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。