

令和8年 2月



学校給食予定献立表



南島原市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	こんにゃくのおかか煮	とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	さとう	あぶら	600	762
	ささみカツ	とりにく				パンこ	あぶら	26.4	33.4
	野菜の塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	キャベツ				
3 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	さつま汁	とりにく さつまあげ あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さつまいも		617	749
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		24.9	29.4
	白菜のゆかり和え			にんじん しそ	はくさい				
4 (水)	節分豆	だいす				さとう			
	ごはん(チャレンジ米) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう ジャガイモ		572	706
5 (木)	ビーンズサラダ	白いんげんまめ ひよこまめ		いんげん	きゅうり えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	22.6	27.4
	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン			
	カレーうどん	ぶたにく はんべん あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	カレールウ	534	737
	小魚のアーモンド和え		にぼし			さとう	アーモンド ごま	27.9	37.1
6 (金)	でこぽん				でこぽん				
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ひきとおし	とりにく とうふ		にんじん	はくさい ごぼう ふかねぎ こんにゃく	さとう そうめん		617	728
	野菜入りたまご焼き	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう		22.8	26.4
9 (月)	大根とわかめの酢の物		わかめ		だいこん	さとう			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	マーボーはるさめ	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ふかねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが	さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	586	760
	ぎょうざ	ぶたにく			たまねぎ キャベツ はくさい	こむぎこ		19	24.3
10 (火)	中華風和え物				きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら		
	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも はちみつ	カレールウ	678	838
	トンカツ	ぶたにく				パンこ	あぶら	22.6	27.1
12 (木)	キャベツとパインのサラダ				キャベツ パイナップル	さとう	あぶら		
	パインパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パインパン			
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン			581	747
	ハンバーグのきのこソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム	さとう でんぶん	あぶら	24.1	30.3
13 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	魚そうめん汁	うおそうめん とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ				
	上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん	ふかねぎ キャベツ	さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	596	734
	キャベツ入りつくね	とりにく ぶたにく		キャベツ	えんどうまめ	さとう でんぶん		25.6	31.1
16 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ				
	豚肉の香味いため	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	604	733
	型抜きチーズ		チーズ					26.5	31.5
17 (火)	キムタクごはん 牛乳	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ たくあん	こめ	あぶら ごま		
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	でんぶん		564	741
	いわしのカリカリフライ	いわし					あぶら	20.5	26.6
	野菜ののみじみじ		にんじん		キャベツ きゅうり	さとう			
18 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	トック	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	トップギ	ごまあぶら	577	712
	ビビンバ丼の具(肉炒め)	ぶたにく			しいたけ	さとう		25.4	30.9
	ビビンバ丼の具(和え物)			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
19 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン			
	ポークピーンズ	ぶたにく ベーコン だいす		にんじん いんげん トマト	たまねぎ	さとう ジャガイモ	あぶら	587	740
	コールスロー				キャベツ コーン	さとう	あぶら	26.7	33.1
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
20 (金)	大根とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ				
	鶏のマスタード焼き	とりにく		パセリ			ノンエッグマヨネーズ	575	703
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー		さとう	ごま	24.7	29.1
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
24 (火)	鶏ごぼう汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく				
	豚肉としらたきのピリ辛いため	ぶたにく			しらたき しょうが	さとう	ごま		
	じゃがいもの酢の物	あぶらあげ		にんじん		さとう ジャガイモ	ごまあぶら		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
25 (水)	白菜と大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん はくさい				
	鶏肉とレバーのあげがらめ	とりにく とりレバー			しょうが	さとう でんぶん	あぶら	630	781
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし	さとう	ごま	23.6	28.6
	くろさとうパン 牛乳		ぎゅうにゅう			くろさとうパン			
26 (木)	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スパゲティ	あぶら	624	797
	ブロッコリーのごまサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり	さとう	あぶら ごま	25.4	31.7
27 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	けんちん汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ ふかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	591	732
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	さとう でんぶん	あぶら	23.1	28.2
	干し大根の酢の物			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう			

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合もあります。2月分給食費は給食費無償化のため引き落としされません。



2月4日(水)は地元産減農薬のにんじんと米、地元のオーガニック野菜じゃがいもを使用する予定です。

《中学3年生の皆さんへ》2/19(木)のコッペパンは中学3年生のみ揚げパンを提供します。(コッペパン・きなこ・さとう・あぶら)