

れいわねん
令和8年 2月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつ かみきょうどうちょうりじょう
上天草市立 上共同調理場

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅう にゅう | おかず | ざいりょう | | | エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) | |
|----|---------|-----------------------------------|------------|--|--|--|---|----------------------------------|--|
| | | | | | き | あか | みどり | | |
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | | |
| 2 | げつ 月 | ●初午いなり ごはん | | のりスープ あぶらあ 油揚げの卵とじ きんかん | こめ でんぶん ごま さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ のり とうふ 豆腐 とりにく たまご あぶらあ 油揚げ (南関あげ) | にんじんたまねぎ ねぎ しいたけ きんかん | 589 22.7 | |
| 3 | か 火 | ●節分 セルフ手巻き寿司 すめし (酢飯・のり) | | いわしつみれ汁 ツナマヨサラダ だいす 大豆りんかけ | こめ さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 いわし あぶらあ 油揚げ ツナ だいす 大豆 のり | かぶ はくさい にんじん れんこん きゅうり キャベツ | 644 24.5 | |
| 4 | すい 水 | のりのりウ イーク | | ラビオリスープ カラフルサラダ | まろ 丸パン さとう あぶら じゃがいも ドレッシング | ぎゅうにゅう 牛乳 ラビオリ チーズ ベーコン のり | のり たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう きゅうり カリフラワー コーン | 550 18.9 | |
| 5 | もく 木 | ごはん | | ちくせんに 筑前煮 キムチ和え のり佃煮 | こめ こんにゃく さとう ごま さといも | ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あぶらあ 厚揚げ のり てんぶら | れんこん ごぼう しいたけ たけのこ えだまめ だいこん キムチ キャベツ きゅうり | 607 22.3 | |
| 6 | きん 金 | ●のりの日 食パン | | ごもく 五目うどん のり塩からあげ フルーツヨーグルト 減 | しょく 食パン さとう うどん麺 小麦粉 でんぶん あぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ とりにく ヨーグルト さきいか のり | にんじん ごぼう たまねぎ みかん パイン もも バナナ | 650 27.1 | |
| 9 | げつ 月 | むぎごはん 麦ご飯 | | こんさい 根菜カレー セレクト肉VS魚 ざぜん豆 | こめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも さといも さとう 小麦粉 | ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こんぶ チーズ 大豆 ひじき 卵 ナゲット すりみ いか | たまねぎ にんじん コーン れんこん ごぼう だいこん えだまめ りんご にんにく しょうが | 725 24.1 | |
| 10 | か 火 | ごはん | | あいじょり 相性汁 魚の照り焼き だいこん 大根のてんぶら | こめ さつまいも しらたき こむぎ 小麦粉 でんぶん あぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 とりに あじ | たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん にんじん | 634 25.0 | |
| 11 | すい 水 | | | | けんこくきねんび 建国記念日 | | | | |
| 12 | もく 木 | じゃここまご飯 | | はるさめスープ たまご焼き ドレッシングサラダ | こめ ごま はるさめ ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 わかめ とりにく ハム ちりめん ちくわたまご | にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ | 626 26.9 | |
| 13 | きん 金 | ♥バレンタイン チョコ スティックパン | | きのこのクリームスパゲティ ハートコロッケ にんじんサラダ | チョコスティックパン マーガリン スパゲティめん 米粉 あぶら アーモンド ドレッシング | ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ツナ ハム コロッケ | たまねぎ にんじん しめじ しいたけ きゅうり えのきたけ | 656 22.7 | |
| 16 | げつ 月 | むぎごはん 麦ご飯 | | ちゅうか 中華スープ ぶたの 豚キムチ ミルメーク | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ とうふ ぶたにく わかめ | にんじん たまねぎ はくさい もやし にら キムチ しめじ | 653 25.1 | |
| 17 | か 火 | ごはん | | だいこん 大根みぞれみそ汁 さかな 魚のさざれ焼き ひじきサラダ | こめ さつまいも ごま ごまあぶら パン粉 さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 鮭 だいす 大豆 ひじき あおのり ツナ 厚揚げ | だいこん れんこん ごぼう ねぎ にんじん コーン えだまめ | 716 29.9 | |
| 18 | すい 水 | 味の旅番外編 イタリア ティラミス風パン | | ふう ボロネーゼ風 イタリアンサラダ | コッペパン さとう めん ドレッシング あぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ だいす 大豆 ぶたにく 生クリーム | たまねぎ にんじん なす にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン ピーマン | 738 25.0 | |
| 19 | もく 木 | ふるさとくまさんデー びりんめし | | しらたけ 白玉汁 きんぴら パール柑 | こめ さとう あぶら しらたま 白玉もち こんにゃく ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ てんぶら 豆腐 あぶらあ 油揚げ | ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ れんこん パール柑 ねぎ | 587 20.3 | |
| 20 | きん 金 | おおむぎい 大麦入り ドーナツ | | クリームシチュー ごぼうサラダ や 焼きポテト | 麦 ごま ホットケーキミックス こくとう 黒糖 じゃがいも バター 小麦粉 | ぎゅうにゅう 牛乳 あおのり きなこ たまご とりにく ツナ | にんじん たまねぎ いんげん グリンピース ごぼう キャベツ | 606 21.6 | |
| 23 | げつ 月 | | | | てんのわんじょうひ 天皇誕生日 | | | | |
| 24 | か 火 | ごはん | | まーぼどうふ 麻婆豆腐 はくさい 白菜とりんごのサラダ | こめ さとう ごまあぶら でんぶん | ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ だいす ぶたにく ハム | たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ りんご しいたけ はくさい きゅうり | 617 26.0 | |
| 25 | すい 水 | 味の旅 クロックムッシュ | | ポトフ アーモンド和え エクレア | しょく 食パン さとう じゃがいも アーモンド エクレア | ぎゅうにゅう 牛乳 ハム チーズ ハム ウインナー | たまねぎ コーン にんじん キャベツ ほうれんそう もやし いんげん | 642 25.4 | |
| 26 | もく 木 | きりげん 切り干し大根飯 | | かきたま汁 ひじきぎょうざ パンサンス | こめ さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく たまご とうふ ぎょうざ ハム あぶらあ 油揚げ | だいこん にんじん しいたけ グリンピース たまねぎ きぬさや えのきたけ きゅうり もやし キャベツ | 651 24.5 | |
| 27 | きん 金 | ミルクパン | | タイピーエン 大泡巻き みずな 水菜とごぼうのサラダ | ミルクパン さとう あぶら はるさめ じゃがいも ごま オリーブオイル | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく いか かまぼこ うずらの卵 とりにく ちくわたまご | にんじん はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ ごぼう たけのこ きゅうり みずな | 659 34.4 | |

※献立は、物資の都合により変更することがあります。