

令和8年 2月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつ 上草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (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	●初午いなりごはん		のりスープ 油揚げの卵とじ きんかん	こめ でんぷん ごま さとう	牛乳 かまぼこ のり 豆腐 とりにく たまご 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	●節分 セルフ手巻き寿司 (酢飯・のり)		いわしつみれ汁 ツナマヨサラダ 大豆りんかけ	こめ さとう	牛乳 いわし 油揚げ ツナ 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	のりっチパン		ラビオリスープ カラフルサラダ	丸パン さとう あぶら じゃがいも ドレッシング	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	ごはん		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	牛乳 とりにく 厚揚げ のり てんぷら	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	●のりの日 食パン		五目うどん のり塩からあげ フルーツヨーグルト 減	食パン さとう うどん麺 小麦粉 でんぷん あぶら	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 ねぎ みかん パイン もも バナナ	650 27.1
9	げつ	むぎはん 麦ご飯		根菜カレー セレクト肉VS魚 ざぜん豆	こめ 小麦 米 麦 あぶら じゃがいも さつまいも さといも さとう 小麦粉	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	ごはん		相性汁 魚の照り焼き 大根のてんぷら	こめ さつまいも しらたき 小麦粉 でんぷん あぶら	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	建国記念日						
12	もく	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	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 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	626 26.9
13	きん	♥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	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	むぎはん 麦ご飯		中華スープ 豚キムチ ミルメーク	こめ 小麦 米 麦 あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	牛乳 かまぼこ とうふ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい もやし なら キムチ しめじ	653 25.1
17	か	ごはん		だいこん 大根みぞれみそ汁 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	牛乳 鮭 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	味の旅番外編 イタリア ティラミス風 パン		ポロネーゼ風 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	牛乳 大豆 チーズ 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	ふるさとくまさんデー ぶりんめし		しらたき 白玉汁 きんぴら パール柑	こめ さとう あぶら 米 さとう あぶら 白玉もち こんにゃく ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく てんぷら 豆腐 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	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 焼きポテト	むぎ 小麦 ホットケーキミックス 黒糖 じゃがいも バター 小麦粉	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 グリーンピース ごぼう キャベツ	606 21.6
23	げつ	天皇誕生日						
24	か	ごはん		まいぼどうふ 麻婆豆腐 白菜とりんごのサラダ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 とうふ だいず 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	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	食パン さとう じゃがいも アーモンド エクレア	牛乳 チーズ ハム ウィンナー	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	きりぼしだいこんめし 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 でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご とうふ ぎょうざ ハム 油揚げ	だいこん にんじん しいたけ グリーンピース 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	ミルクパン		タイビーエン たいほうま 大砲巻き 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 小麦粉 パン粉 ごま オリーブオイル	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ うすらの卵 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。