

令和8年2月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
2日 (月)	金芽米ご飯					米 麦		780 (kcal) 2.8 (g)	
	牛乳		牛乳						
	塩唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油		
	卵入りパンサンスー	ハム 鶏卵		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油		
3日 (火)	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米粉ワンタン	油 ごま油	コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	
	一 節分献立 一 金芽米ご飯					米 麦		710 2.4	
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮	いわし				水あめ 砂糖 でん粉			
	ごぼうとにんじんのサラダ			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま		
4日 (水)	じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし		白菜 玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		748 2.7	
	福豆	大豆							
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
5日 (木)	いかのレモン煮	いか			レモン	でん粉 砂糖	油	食塩 酒 しょうゆ みりん	
	白菜とコーンのサラダ	まぐろ		にんじん	白菜 とうもろこし 枝豆		油	食塩 玉ねぎドレッシング	
	小松菜の中華スープ	鶏肉 豆腐		小松菜 にんじん	しょうが もやし ねぎ しいたけ		油	がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	
	丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	
	牛乳		牛乳						
6日 (金)	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ セロリ マッシュルーム	でん粉 砂糖 じゃが芋	豚脂 油	ケチャップ 食塩 デミグラスソース ハヤシフレーク ソース	
	海藻とキャベツのサラダ	まぐろ	わかめ 茎わかめ 昆布 杉のり つのまた	にんじん	キャベツ きゅうり		油 ごま	食塩 和風ドレッシング	
	プロッコリーとチキンのシチュー	鶏肉	牛乳 ミルクカルシウム 生クリーム	にんじん プロッコリー	玉ねぎ しめじ とうもろこし	じゃが芋 小麦粉	油 バター	食塩 コンソメ こしょう	
	わかめご飯		わかめ			米 麦 砂糖		食塩	
	牛乳		牛乳						
9日 (月)	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		油	食塩 しょうゆ 酢	
	大根のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	小松菜	大根 玉ねぎ えのきたけ				
	金芽米ご飯					米 麦		751 2.4	
	牛乳		牛乳						
10日 (火)	焼きぎょうざ (3)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ しょうが	でん粉 小麦粉 水あめ	豚脂 油	しょうゆ みりん 食塩	
	もやしときくらげのサラダ	鶏肉	寒天		もやし きくらげ 枝豆 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ		ごま	食塩 かんきつドレッシング	
	玉ねぎとにんじんのスープ	鶏肉 生揚げ	わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ		油 ごま ごま油	がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
	金芽米ご飯					米 麦			
	牛乳		牛乳						
12日 (木)	野菜コロッケ パックソース	大豆		にんじん	グリンピース 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	こしょう 食塩 ソース	
	りっちゃんのサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 酢	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しこいたけ	里芋	油	しょうゆ 食塩	
	一 小綱中学校リクエスト献立 一 金芽米ご飯					米 麦		712 2.5	
	牛乳		牛乳						
13日 (金)	豚そぼろと ナムルを ご飯にのせて 食べましょう。	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン 酒 みりん	
	ビビンバの具 (豚そぼろ)								
	ビビンバの具 (ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし ねぎ にんにく		ごま ごま油	しょうゆ 酢 砂糖	
	卵のスープ	鶏肉 生揚げ 鶏卵		にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ 枝豆	でん粉	油	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル 食塩 こしょう	
	ココア揚げパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン 油	食塩 ココアパウダー	
16日 (月)	牛乳		牛乳					733 2.8	
	マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ	油	食塩 卵不使用マヨネーズ	
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン ひよこ豆		にんじん	白菜 玉ねぎ 枝豆		油	しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	
	★ヨーグルト		牛乳 脱脂粉乳 ミルクカルシウム 寒天			砂糖 でん粉			
	金芽米ご飯					米 麦			
16日 (月)	牛乳		牛乳					いちご クレープ 825 2.7 ワイン ゼリー 792 2.8	
	鶏肉のゆずみそかけ	鶏肉 みそ			しょうが ゆず	砂糖 でん粉			
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	白菜 もやし	砂糖	ごま		
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	大根 ねぎ こんにゃく	さつま芋	油		
	セレクトデザート ★いちごクレープ ★ワインゼリー	大豆 豆乳			いちご レモン	砂糖 水あめ 米粉 でん粉	油	しょうゆ ワイン	

日 (曜日)	献立名	主な材料								栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂				
17日 (火)	金芽米ご飯					米 麦				702 2.2	
	牛乳		牛乳								
	さばの塩麹焼き	さば						塩麹			
	ひじきと大豆の煮物	鶏肉 ちくわ 大豆 かつお節	ひじき	にんじん	こんにゃく しいたけ 枝豆	三温糖	油	酒 ショウゆ みりん			
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ えのきたけ しめじ ねぎ						
18日 (水)	金芽米ご飯					米 麦				700 2.5	
	牛乳		牛乳								
	生揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	にんにく キャベツ	砂糖 でん粉	油	ショウゆ			
	白菜のごま酢あえ	鶏肉	寒天 しらす干し	にんじん	きゅうり 白菜 もやし 玉ねぎ	水あめ 砂糖	油 ごま	食塩 酢 ショウゆ			
	豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 かつお節		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ			ショウゆ 酒 食塩			
19日 (木)	フォカッチャ					小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブ油	食塩		725 3.5	
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳			砂糖		コーヒー 食塩			
	肉団子 (2)	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	油 脱脂	ケチャップ 食塩 酢 ショウゆ ソース			
	ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	枝豆		油	食塩 イタリアンドレッシング			
	アルファベットスープ	ペーコン		にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ がらスープ ショウゆ 食塩 こしょう ローレル			
20日 (金)	金芽米ご飯					米 麦				760 2.3	
	牛乳		牛乳								
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ ショウガ 干しこいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 脱脂	ショウゆ 食塩			
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油 ごま ごま油	食塩 酢 ショウゆ			
	キムチスープ	豚肉		にんじん 赤ピーマン にら	大根 ねぎ もやし えのきたけ 白菜 玉ねぎ りんご にんにく ショウガ	砂糖 でん粉	油 ごま油	食塩 ショウゆ 唐辛子 酒 がらスープ 中華スープ コチュジャン			
24日 (火)	中華麺					小麦粉		食塩		934 2.7	
	牛乳		牛乳								
	さつま芋のパイ	鶏卵	乳			さつま芋 砂糖 小麦粉	マーガリン 油	食塩			
	小松菜とキャベツのサラダ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		油	食塩 和風ドレッシング			
	豚骨スープ	豚肉 なると		にんじん	ショウガ キャベツ もやし 玉ねぎ		油	ショウゆ 食塩 こしょう 豚骨スープ			
25日 (水)	金芽米ご飯					米 麦				742 2.4	
	牛乳		牛乳								
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭			玉ねぎ			卵不使用マヨネーズ			
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	鶏肉 寒天		にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ		ごま	食塩 パンパンジードレッシング			
	豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		にんじん チンゲンサイ	ショウガ もやし ねぎ きくらげ		油 ごま ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう			
26日 (木)	金芽米ご飯 ふりかけ	さば節 いわし節 あじ節 かつお節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 水あめ	ごま	食塩 ショウゆ みりん		751 2.7	
	牛乳		牛乳								
	メンチカツ パックソース	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	ショウゆ 食塩 こしょう ソース			
	ほうれん草のサラダ コーンクリーミードレッシング			ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし			コーンクリーミードレッシング			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	じゃが芋	油				
27日 (金)	金芽米ご飯					米 麦				715 2.0	
	牛乳		牛乳								
	あじフリッター	あじ	沖あみ あおさ					ショウゆ 食塩			
	フルーツミックス			トマト	いちご りんご パインアップル	砂糖 水あめ		緑茶			
	きのこカレー	豚肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	ショウガ にんにく シメジ エリンギ まいたけ 玉ねぎ りんご パバイヤ レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	カレールウ 食塩 こしょう ローレル ソース			

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配達は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ キャベツ さつま芋 しいたけ ショウガ 大根 にんじん にんにく ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれん草



みらいりんどう