

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<br>(曜日)  | 献立名                       | 主 な 材 料                |                            |               |                                   |                           |               |                                     | 栄養価<br>エネルギー<br>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〉<br>魚 肉 卵<br>豆・豆製品 | 〈2群〉<br>牛乳 小魚<br>海藻        | 〈3群〉<br>緑黄色野菜 | 〈4群〉<br>その他の野菜<br>きのこ 果物          | 〈5群〉<br>穀類 いも類<br>砂糖      | 〈6群〉<br>種実 油脂 |                                     |   |
| 2日<br>(月)  | 金芽米ご飯                     |                        |                            |               |                                   | 米 麦                       |               |                                     | 780<br>(kcal)<br>2.8<br>(g)                               |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | 塩唐揚げ                      | 鶏肉                     |                            |               | しょうが にんにく                         | でん粉                       | 油             | 酒 中華スープ                             |   |
|            | 卵入りバンサンスー                 | 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         | 食塩 しょうゆ 酢                           |   |
|            | ワントンスープ                   | 鶏肉                     |                            | にんじん 小松菜      | しょうが キャベツ<br>玉ねぎ                  | 米粉ワントン                    | 油 ごま油         | コンソメ しょうゆ 食塩<br>こしょう                |   |
| 3日<br>(火)  | ― 節分献立 ―<br>金芽米ご飯         |                        |                            |               |                                   | 米 麦                       |               |                                     | 710<br>2.4  |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | いわしの梅煮                    | いわし                    |                            |               |                                   | 水あめ 砂糖 でん粉                |               | 梅干し しょうゆ みりん                        |   |
|            | 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            | 酢 しょうゆ<br>ごまドレッシング                  |   |
|            | 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                      |               |                                     |   |
| 福豆         | 大豆                        |                        |                            |               |                                   |                           |               |                                     |   |
| 4日<br>(水)  | 金芽米ご飯                     |                        |                            |               |                                   | 米 麦                       |               |                                     | 748<br>2.7  |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | 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<br>しいたけ               |                           | 油             | がらスープ しょうゆ<br>食塩 こしょう               |   |
| 5日<br>(木)  | 丸パン                       |                        | 脱脂粉乳                       |               |                                   | 小麦粉 砂糖                    | マーガリン         | 食塩                                  | 905<br>3.6  |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | 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<br>マッシュルーム                | でん粉 砂糖<br>じゃが芋            | 豚脂 油          | ケチャップ 食塩<br>デミグラスソース<br>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<br>昆布 杉のり<br>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                         |   |
|            | ブロッコリーとチキンのシチュー           | 鶏肉                     | 牛乳<br>ミルクカルシウム<br>生クリーム    | にんじん ブロッコリー   | 玉ねぎ しめじ<br>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                        |   |
| 6日<br>(金)  | わかめご飯                     |                        | わかめ                        |               |                                   | 米 麦 砂糖                    |               | 食塩                                  | 705<br>3.6  |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | 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                      |                           |               |                                     |   |
| 9日<br>(月)  | 金芽米ご飯                     |                        |                            |               |                                   | 米 麦                       |               |                                     | 751<br>2.4  |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | 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<br>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<br>きゅうり とうもろこし<br>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<br>しょうゆ               |   |
| 10日<br>(火) | 金芽米ご飯                     |                        |                            |               |                                   | 米 麦                       |               |                                     | 702<br>2.6  |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | 野菜コロッケ パックソース             | 大豆                     |                            | にんじん          | グリーンピース 玉ねぎ                       | じゃが芋 砂糖<br>パン粉 小麦粉<br>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<br>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<br>ごぼう 干ししいたけ         | 里芋                        | 油             | しょうゆ 食塩                             |   |
| 12日<br>(木) | ― 小絹中学校リクエスト献立 ―<br>金芽米ご飯 |                        |                            |               |                                   | 米 麦                       |               |                                     | 712<br>2.5  |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | ビビンバの具<br>(豚そぼろ)          | 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<br>テンメンジャン 酒 みりん       |   |
|            | ビビンバの具<br>(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<br>しょうゆ ローレル 食塩<br>こしょう  |   |
| 13日<br>(金) | 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                          | 733<br>2.8  |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | 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<br>こしょう                |   |
|            | ★ヨーグルト                    |                        | 牛乳 脱脂粉乳<br>ミルクカルシウム<br>寒天  |               |                                   | 砂糖 でん粉                    |               |                                     |   |
| 16日<br>(月) | 金芽米ご飯                     |                        |                            |               |                                   | 米 麦                       |               |                                     | いちご<br>クレープ<br>825<br>2.7<br><br>ワイン<br>ゼリー<br>792<br>2.8 |
|            | 牛乳                        |                        | 牛乳                         |               |                                   |                           |               |                                     |   |
|            | 鶏肉のゆずみそかけ                 | 鶏肉 みそ                  |                            |               | しょうが ゆず                           | 砂糖 でん粉                    |               | 酒 みりん                               |   |
|            | ごまあえ                      |                        |                            | ほうれん草 にんじん    | 白菜 もやし                            | 砂糖                        | ごま            | しょうゆ                                |   |
|            | さつま汁                      | 鶏肉 油揚げ みそ<br>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                  | 大豆 豆乳                  |                            |               | いちご レモン                           | 砂糖 水あめ 米粉<br>でん粉          | 油             | しょうゆ                                |   |
| ★ワインゼリー    |                           |                        |                            |               | 砂糖                                |                           | ワイン           |                                     |   |

| 日<br>(曜日)  | 献立名                         | 主  な  材  料             |                     |                  |   |                           |                |  | 栄養価<br>エネルギー<br>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)<br>魚 肉 卵<br>豆・豆製品 | (2群)<br>牛乳 小魚<br>海藻 | (3群)<br>緑黄色野菜    | (4群)<br>その他の野菜<br>きのこ 果物                        | (5群)<br>穀類 いも類<br>砂糖      | (6群)<br>種実 油脂  |  |                       |
| 17日<br>(火) | 金芽米ご飯                       |                        |                     |                  |   | 米 麦                       |                |  | 702<br>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<br>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 しょうゆ 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<br>しめじ ねぎ                            |                           |                |  |                       |
| 18日<br>(水) | 金芽米ご飯                       |                        |                     |                  |   | 米 麦                       |                |  | 700<br>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              | しょうゆ                                   |                       |
|            | 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<br>玉ねぎ                              | 水あめ 砂糖                    | 油 ごま           | 食塩 酢 しょうゆ                              |                       |
|            | 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   |                           |                | しょうゆ 酒 食塩                              |                       |
| 19日<br>(木) | フォカッチャ                      |                        |                     |                  |   | 小麦粉 砂糖                    | マーガリン<br>オリーブ油 | 食塩                                     | 725<br>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 豚脂           | ケチャップ 食塩 酢<br>しょうゆ 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                  | ベーコン                   |                     | にんじん             | 玉ねぎ キャベツ<br>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<br>しょうゆ 食塩 こしょう<br>ローレル     |                       |
| 20日<br>(金) | 金芽米ご飯                       |                        |                     |                  |   | 米 麦                       |                |  | 760<br>2.3            |
|            | 牛乳                          |                        | 牛乳                  |                  |   |                           |                |  |                       |
|            | 春巻き                         | 豚肉                     |                     | にんじん             | 玉ねぎ キャベツ しょうが<br>干ししいたけ                         | 小麦粉 春雨 でん粉<br>砂糖 米粉 粉あめ   | 油 豚脂           | しょうゆ 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<br>とうもろこし                             | 砂糖                        | 油 ごま ごま油       | 食塩 酢 しょうゆ                              |                       |
|            | キムチスープ                      | 豚肉                     |                     | にんじん 赤ピーマン<br>にら | 大根 ねぎ もやし<br>えのきたけ 白菜 玉ねぎ<br>りんご にんにく しょうが      | 砂糖 でん粉                    | 油 ごま油          | 食塩 しょうゆ 唐辛子<br>酒 がらスープ 中華スープ<br>コチュジャン |                       |
| 24日<br>(火) | 中華麺                         |                        |                     |                  |   | 小麦粉                       |                | 食塩                                     | 934<br>2.7            |
|            | 牛乳                          |                        | 牛乳                  |                  |   |                           |                |  |                       |
|            | さつま芋のパイ                     | 鶏卵                     | 乳                   |                  |   | さつま芋 砂糖<br>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 なんと                 |                     | にんじん             | しょうが キャベツ もやし<br>玉ねぎ                            |                           | 油              | しょうゆ 食塩 こしょう<br>豚骨スープ                  |                       |
| 25日<br>(水) | 金芽米ご飯                       |                        |                     |                  |   | 米 麦                       |                |  | 742<br>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                              |                       |
|            | パンバンジーサラダ<br>パンバ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<br>パンバ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      | しょうが もやし ねぎ<br>きくらげ                             |                           | 油 ごま ごま油       | 酒 中華スープ<br>がらスープ 食塩 こしょう               |                       |
| 26日<br>(木) | 金芽米ご飯 ふりかけ                  | さば節 いわし節 あじ節<br>かつお節   | 青のり のり              | かぼちゃ             |   | 米 麦 砂糖<br>じゃが芋 でん粉<br>水あめ | ごま             | 食塩 しょうゆ みりん                            | 751<br>2.7            |
|            | 牛乳                          |                        | 牛乳                  |                  |   |                           |                |  |                       |
|            | メンチカツ バックソース                | 豚肉 鶏肉 大豆               |                     |                  | 玉ねぎ   | パン粉 でん粉 砂糖                | 油              | しょうゆ 食塩 こしょう<br>ソース                    |                       |
|            | ほうれん草のサラダ<br>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<br>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<br>ねぎ                              | じゃが芋                      | 油              |  |                       |
| 27日<br>(金) | 金芽米ご飯                       |                        |                     |                  |   | 米 麦                       |                |  | 715<br>2.0            |
|            | 牛乳                          |                        | 牛乳                  |                  |   |                           |                |  |                       |
|            | あじフリッター                     | あじ                     | 沖あみ あおさ             |                  |   | 小麦粉 でん粉 砂糖<br>米粉          | 油              | しょうゆ 食塩                                |                       |
|            | フルーツミックス                    |                        |                     | トマト              | いちご りんご<br>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         | しょうが にんにく しめじ<br>エリンギ まいたけ 玉ねぎ<br>りんご パパイア レーズン | じゃが芋 砂糖<br>小麦粉            | 油              | カレールウ 食塩 こしょう<br>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送は除く)  
※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 しょうが 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



みらいんぞう®