



# 令和8年2月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
2 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		682 832	29.4 32.7
	いわしのしょうが煮	いわし	さとう	しょうが・うめ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・ごま・さとう	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	呉汁	油あげ・大豆・みそ		だいこん・玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
	豆まき大豆	大豆				
3 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		612 793	26.1 33.6
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・小松菜・しめじ		
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ・あおさ	サラダ油・さとう でんぷん・小麦粉			
	野菜のこんぶあえ	こんぶ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
4 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		659 795	27.5 31.2
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉・でんぷん			
	かわりあえ	ひじき・チーズ	さとう	もやし・ほうれん草・きゅうり・にんじん・しそ		
	厚あげのみそ汁	厚あげ・みそ		だいこん・玉ねぎ・にんじん・しめじ・小松菜		
5 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		663 855	25.5 32.2
	ポークシュウマイ(小2個・中3個)	ぶた肉	小麦粉・パン粉・でんぷん・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	バンバンジーサラダ	とり肉	バンバンジードレッシング ごま	もやし・にんじん・きゅうり		
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ	サラダ油・さとう・でんぷん ごま油・小麦粉	しょうが・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン		
6 (金)	バターパン・はっこう乳	はっこう乳	バターパン		636 874	23.2 30.8
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・ペンネ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	根菜の和風みそシチュー	とり肉・みそ・牛乳	サラダ油・さつまいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう しめじ・ブロッコリー		
9 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		657 847	28.7 36.7
	さばのカレー煮	さば	サラダ油	トマト・もも・うめ・しょうが・にんにく		
	切り干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切干大根・にんじん・枝豆		
	もやしと油あげのみそ汁	油あげ・みそ		もやし・大根・にんじん・小松菜・ <u>長ねぎ</u>		
10 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	ソフトめん		642 821	20.6 26.0
	タンタンメンスープ	ぶた肉・大豆・みそ	サラダ油・さとう・ごま	にんじん・玉ねぎ・白菜・もやし・小松菜・にんにく		
	中華くらげあえ	くらげ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	豆乳プリンタルト	豆乳	さとう・米粉・サラダ油			
12 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		678 830	22.2 25.6
	キャベツメンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・さとう 小麦粉	キャベツ		
	かぶのサラダ		和風ドレッシング	かぶ・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・小松菜・にんじん		
13 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		615 823	21.4 28.7
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	ハンバーグケチャップソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう	トマト・玉ねぎ・にんにく・しょうが		
	コンソメスープ	かまぼこ・ウインナー	じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし ほうれん草・にんにく		
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐	黄桃・みかん・パインアップル		



\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはんと長ねぎは高萩市産です。※太字(下線)は高萩市産です。

日	こ  ん  だ  て  め  い	お も  な  ざ  い  り  ょ  う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
16 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 825	21.7 27.3
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油 でんぷん	ごぼう・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・れんこん		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・こんにゃく・枝豆		
	大根のごまみそ汁	みそ	ごま	玉ねぎ・にんじん・大根・白菜・小松菜・長ねぎ		
17 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 823	22.6 28.2
	春巻き	ぶた肉	サラダ油・春雨・さとう でんぷん・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
	中華サラダ	とり肉	中華ドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
	豆乳キムチなべ	ぶた肉・とうふ・豆乳 みそ	サラダ油・さとう	白菜・にんじん・もやし・にら・長ねぎ・しめじ 白滝・キムチ		
18 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		683 858	18.9 22.9
	冬野菜カレー	ぶた肉	サラダ油・小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ・れんこん・にんじん・大根・ブロッコリー トマト・にんにく・しょうが		
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・もやし・にんじん		
	りんごゼリー		りんごゼリー			
19 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 794	23.2 28.1
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	太巻き卵	鶏卵	さとう・でんぷん・サラダ油			
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・チンゲンサイ にんにく		
20 (金)	バターパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	バターパン		645 864	25.0 31.7
	白身魚フライ	たら	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	ブロッコリーのガーリックサラダ		さとう・ごま油・ごま	ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・赤ピーマン・にんにく		
	コーンポタージュ	いんげん豆・牛乳 生クリーム・スキムミルク	サラダ油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
24 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		611 790	25.8 33.6
	おとうじ(うどん汁)	とり肉・油あげ・ちくわ	サラダ油	だいこん・にんじん・しめじ・長ねぎ		
	かぼちゃのおやき		小麦粉・さとう	かぼちゃ		
	寒天のあえもの	寒天・かまぼこ	サラダ油・さとう	白菜・小松菜・きゅうり・にんじん		
25 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		644 800	23.5 27.5
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・さとう	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・いんげん 干ししいたけ		
	納豆	納豆				
	ごまあえ		さとう・ごま	ほうれん草・にんじん・もやし		
26 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 760	25.3 29.4
	にしんの塩こうじ揚げ	にしん	でんぷん・サラダ油			
	みそ野菜いため	ぶた肉・みそ	サラダ油・さとう・でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にんにく		
	具だくさんすまし汁	なると・とうふ		だいこん・白菜・小松菜・しょうが		
27 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		617 822	25.3 33.7
	いちごジャム		いちごジャム			
	チキンナゲット(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉	にんにく		
	洋風卵とじ	とり肉・鶏卵	サラダ油・じゃがいも・さとう	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・パセリ		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも・さとう	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
	★★ 平均 ★★				642 822	24.2 29.9

日本の味めぐり  
長野県

24日・・・日本の味めぐり ～長野県～ 『おとうじ』、『かぼちゃのおやき』、『寒天のあえもの』

長野県は、南北に縦に長い地形をしていて、山々に囲まれた緑豊かな県です。

昔、長野県北部の山間地では、水田が少なく二毛作で小麦が栽培されていて、一日に一食はうどんやすいとん、おやきなどの小麦粉を使った料理が食べられていました。今でも長野県の小麦粉の消費量は日本一です。

おとうじは、一玉の冷やしためんを「とうじかご」に入れて、煮込み汁の中でめんを温め、味をしみこませためん料理です。具材には、地元で採れた野菜や、油揚げ、海に面していない長野県では、貴重なたんぱく源として重宝されていたちくわが入ります。

給食では、おとうじと、寒い気候を利用し生産されているかぼちゃのおやき、寒天のあえものが登場します。

