

2月の予定献立表

(中学校)



令和 8年 2月 2日
石巻市東学校給食センター

曜日	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)	
		赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
2月	ごはん 牛乳	具入り厚焼き卵そぼろあんかけ 豚肉とこんにゃくのみそ炒め すまし汁	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆 みそ、豆腐、なるとまご	しょうが、にんじん、玉ねぎ こんにゃく、だまめ、しめじ 糸みつば、ほうれん草	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油	798 kcal 30.1 g 27.3 g 3.1 g	
3火	ごはん 牛乳	いわしの蒲焼き 青菜のチーズ入りおひたし 吳汁 福豆	牛乳、いわし、ツナ チーズ、油揚げ、豆腐 大豆、みそ	にんじん、もやし、ほうれんそう 大根、長ねぎ	ごはん、かたくり粉、米粉 キャノーラ油、上白糖 じゃがいも、黒糖、小麦粉	837 kcal 34.7 g 27.0 g 3.3 g	
4水	背割り 減塩ソフト パン 牛乳	焼きそば ハートのコロッケ りんごゼリー入りフルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、豚肉 ヨーグルト	しょうが、にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ、ピーマン みかん、パイン、黄桃	減塩ソフトパン キャノーラ油、サラダ油 中華めん、りんごゼリー 生クリーム、じゃがいも 上白糖、小麦粉、パン粉 ナタデココ	833 kcal 25.3 g 30.0 g 2.6 g	
5木	ごはん 牛乳	鶏肉のパンバンジーソース 野菜の中華炒め 豆腐ポールスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	しょうが、長ねぎ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、もやし ピーマン、白菜、たけのこ、しめじ	ごはん、ごま油、上白糖 ごま、パン粉、かたくり粉	808 kcal 32.0 g 27.1 g 3.5 g	
6金	ごはん 牛乳	さばの香味焼き ビーフンソテー 中華風コーンスープ	牛乳、さば、豚肉 ペーパー、豆腐、たまご	しょうが、にんじん、玉ねぎ キャベツ、にら、コーン スリムねぎ	ごはん、ごま油 サラダ油、上白糖 ビーフン、かたくり粉	794 kcal 35.3 g 22.4 g 2.8 g	
9月	ごはん 牛乳	豚肉の香味ソース 昆布のそぼろ煮 もやしのごまみそスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、昆布 大豆、みそ	りんご、長ねぎ、しょうが にんじん、だまめ、玉ねぎ もやし、コーン	ごはん、上白糖 ごま油、ごま、サラダ油	797 kcal 36.9 g 24.6 g 3.6 g	
10火	ごはん 牛乳	ぶりのみそフライ プロッコリーのサラダ 茎わかめスープ	牛乳、ぶり、みそ、鶏肉 ペーパー、豆腐 茎わかめ	プロッコリー、にんじん キャベツ、白菜、長ねぎ	ごはん、キャノーラ油 ごま油、パン粉 小麦粉、米油、ドレッシング	805 kcal 28.1 g 28.5 g 2.3 g	
12木	ごはん 牛乳	鶏肉のみそマヨ焼き もやしのピリ辛炒め 煮込みおでん	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉 ワインナー、さつま揚げ うずら卵、昆布、魚肉	しょうが、長ねぎ、にんじん もやし、にら、大根、こんにゃく えだまめ、玉ねぎ	ごはん、マヨネーズ サラダ油、上白糖	819 kcal 36.9 g 28.4 g 4.3 g	湊中
13金	ごはん 牛乳	ハート型ハンバーグ照焼きソース 春雨入り野菜炒め ピリ辛味噌汁	牛乳、鶏肉、ペーパー ^{Let's ECO} 豚肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、しょうが、大根、長ねぎ	ごはん、上白糖、ごま かたくり粉、ごま油 春雨、サラダ油 じゃがいも、豚脂	794 kcal 27.5 g 22.1 g 3.0 g	
16月	ごはん 牛乳	きびなごカリカリフライ(2本) チヨレギサラダ マー婆ー豆腐	牛乳、きびなご、わかめ 豚肉、みそ、豆腐	大根、きゅうり、キャベツ しょうが、長ねぎ、にんじん 玉ねぎ、たけのこ、しいたけ にら	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、上白糖 かたくり粉、ごま油、米粉 じゃがいも、ドレッシング	802 kcal 29.3 g 26.3 g 2.8 g	
17火	ごはん 牛乳	赤魚の生姜醤油焼き 鶏肉と大根の炒り煮 まるやかみそ汁 ★ヤクルトヨーグルト	牛乳、赤魚、鶏肉、豚肉 豆腐、みそ、ヨーグルト	しょうが、大根、にんじん えだまめ、玉ねぎ、白菜 コーン、長ねぎ	ごはん、サラダ油 上白糖、じゃがいも バター	794 kcal 40.8 g 18.6 g 3.2 g	稻井中1・2年
18水	チョコレートパン 牛乳	チーズフォンデュコロッケ ナポリタンソテー ^心 コンソメスープ	牛乳、チーズ、ペーパー ^心 ワインナー	玉ねぎ、しめじトマトピーマン にんじん、キャベツ、コーン	チョコレートパン キャノーラ油、サラダ油 上白糖、スパゲッティ じゃがいも、パン粉 小麦粉、かたくり粉、米粉	800 kcal 23.3 g 32.6 g 3.6 g	
19木	ごはん 牛乳	フライドチキン りっちゃんサラダ キムチスープ	牛乳、鶏肉、ハム、昆布 かつお節、豚肉、みそ	しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、大根、白菜 しめじ、にら、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、サラダ油 上白糖	791 kcal 33.3 g 24.9 g 3.6 g	
20金	ごはん 牛乳	豚丼の具 キャベツの中華サラダ 春雨五目スープ	牛乳、豚肉、ツナ ペーパー、うずら卵	しょうが、ごぼう、玉ねぎ しいたけ、グリーンピース、にんじん キャベツ、きゅうり、たけのこ 白菜、長ねぎ、こんにゃく、エリンギ	ごはん、サラダ油 上白糖、ドレッシング 春雨、ごま油	796 kcal 31.4 g 25.0 g 3.6 g	
24火	ごはん 牛乳	白身魚フライ 根菜サラダ わかめのみそ汁	牛乳、ホキ、鶏肉、豆腐 油揚げ、わかめ、みそ	ごぼう、れんこん、にんじん きゅうり、コーン、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、パン粉 かたくり粉、小麦粉 キャノーラ油、米油 ドレッシング、じゃがいも	815 kcal 30.5 g 25.9 g 3.2 g	石巻中特支
25水	ミルクパン 牛乳	ハムチーズピカタ キャベツとコーンのソテー ^心 クラムチャウダー	牛乳、ハム、チーズ たまご、ワインナー ペーパー、あさり、チーズ	にんじん、キャベツ、しめじ コーン、ピーマン、玉ねぎ	ミルクパン、上白糖 かたくり粉、サラダ油 じゃがいも、生クリーム	863 kcal 33.0 g 36.3 g 4.0 g	万石浦中特支
26木	ごはん 野菜 ふりかけ 牛乳	笹かまのパン粉焼き 韓国風肉じゃが 卵入り白菜スープ	牛乳、笹かまぼこ あおのり、チーズ 豚肉、鶏肉、豆腐、たまご かつお節	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく 長ねぎ、にら、白菜、しょうが チング蘭、青菜、かぼちゃ 赤しそ	ごはん、マヨネーズ パン粉、ごま油 じゃがいも、上白糖 ごま、かたくり粉	795 kcal 34.8 g 22.5 g 4.4 g	
27金	麦ごはん 牛乳	ポークカレー ささみフライ デコポン	牛乳、鶏肉、豚肉 チーズ、スキムミルク	しょうが、玉ねぎ、にんじん りんご、ブルー、グリンピース デコポン	ごはん、押し麦、パン粉 キャノーラ油、サラダ油 じゃがいも	845 kcal 84.6 g 24.8 g 3.2 g	

◎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。

◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎1ヶ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

<2月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・牛乳・豚肉・鶏肉・卵・わかめ・スリムねぎ・長ねぎ・小松菜・糸みつばなど

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎★印は、業者からの学校への配達です。