

(中学校)




2月の予定献立表



令和 8年 2月 2日
石巻市東学校給食センター

日曜日	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 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま 体の調子を整え 病気を防ぐ食品	黄色のなかま 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,たまご	しょうが,にんじん,玉ねぎ こんにゃく,えだまめ,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 呉汁 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,パイナップル,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	鶏肉のパンパンジーソース 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 ビーフソテー 中華風コンソープ	牛乳,さば,豚肉 ベーコン,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,えだまめ,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 ブロッコリーのサラダ 茎わかめスープ	牛乳,ぶり,みそ,鶏肉 ベーコン,豆腐 茎わかめ	ブロッコリー,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 ウィンナー,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,ベーコン 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) チョレギサラダ マーボー豆腐	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 まろやかみそ汁 ★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	稲井中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 コンソメスープ	牛乳,チーズ,ベーコン ウィンナー	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,スバゲッティ 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	豚井の具 キャベツの中華サラダ 春雨五目スープ	牛乳,豚肉,ツナ ベーコン,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 クラムチャウダー	牛乳,ハム,チーズ たまご,ウィンナー ベーコン,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 あおりのチーズ 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 チンゲン菜,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 デコボン	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,ブルーン,グリーンピース デコボン	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か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送です。