



# 令和8年2月予定献立表（中学校）

ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・茎わかめ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・油麸・ヨーグルトなど

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価	備考 (給食止め等)
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま		
主食	おかず			血や肉や骨になる食品	からだの調子をよくし病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品		
2	月		ごはん 鶏肉のマーマレードソース アーモンド和え とろとろ卵スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	キャベツ ほうれん草 にんじん しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 スリムねぎ	ごはん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま油 マーマレードジャム アーモンド	781 29.1 22.6 2.7	kcal g g g
3	火	節分献立 ごはん	いわしのかば焼き 切干大根の炒り煮 吳汁 福豆	牛乳 	いわし 油揚げ 豚肉 大豆 みそ	にんじん 切干大根 枝豆 こんにゃく しょうが 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ	ごはん 大豆油 砂糖 ごま サラダ油 さといも	811 33.7 23.8 3.2
4	水	◎ 背割り 減塩 ソフトパン	焼きそば ボイルワインナートマトソース ナタデコ入りヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン みかん バイン 黄桃	減塩ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 ナタデコ 生クリーム	847 28.7 26.0 3.9	kcal g g g
5	木		ごはん 白身魚フライ パックソース おからの炒り煮 なめこ汁	牛乳 ほき 鶏肉 おから 豆腐 みそ	ごぼう にんじん スリムねぎ 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん 大豆油 パン粉 小麦粉 でんぶん サラダ油 砂糖	770 33.1 20.9 3.4	kcal g g g
6	金	◎ ごはん	しゅうまい(2c) もやしのナムル マー婆ー豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	もやし 玉ねぎ にら にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ 長ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 小麦粉 ごま サラダ油 でんぶん ラー油	815 30.1 20.9 3.4	kcal g g g
9	月		ごはん さけのごまだれ焼き ツナサラダ 豚汁	牛乳 鮭 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	もやし キャベツ にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ	ごはん ごま 砂糖 オリーブ油 サラダ油 アーモンド ジャガイモ	774 41.3 19.9 3.6	kcal g g g
10	火		ごはん にら玉の甘酢あんかけ キャベツと豚肉のオイスター炒め 塩ワンタンスープ ★ヨーグルト	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	にら しょうが にんじん キャベツ もやし メンマ 白菜 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん ごま油 小麦粉	823 32.6 19.5 3.2	kcal g g g

## 建國記念の日

12	木		ごはん 煮込みおでん もやしのビリ辛炒め りんご ★納豆	牛乳 うすら卵 魚肉 たら さつま揚げ 昆布 豚肉 納豆 ウインナー	大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく だけのこ もやし にら りんご	ごはん 砂糖 サラダ油 でんぶん 大豆油	789 34.8 22.1 3.1	kcal g g g	和済小
13	金		ごはん ハートのハンバーグトマトソース キャベツとウインナーのソテー 豆腐スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 豆腐 うずらの卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ 枝豆 スリムねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油	779 31.4 23.7 2.8	kcal g g g	須江小・北村小 鹿又小
16	月		麦ごはん 炒めビビンバの具 中華風コーンスープ スイートスプリング	牛乳 豚肉 豆腐 卵	しょうが 大豆もやし ほうれん草 にんじん ににく 玉ねぎ コーン 小松菜 スイートスプリング	ごはん 押麦 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま でんぶん	780 36.0 20.5 2.9	kcal g g g	河南西中
17	火		ごはん 赤魚の塩から揚げ チョレギサラダ みそスープ	牛乳 赤魚 わかめ 豚肉 みそ	しょうが ににく にんじん キャベツ さきゅうり もやし 玉ねぎ メンマ コーン 白菜 にら	ごはん ごま油 でんぶん 大豆油 ドレッシング 砂糖 サラダ油	772 29.3 24.3 3.1	kcal g g g	
18	水	◎ チョコ レート パン	ハートのコロッケ パックソース プロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 あさり スキムミルク チーズ	プロッコリー キャベツ きゅうり 赤パリカ コーン 玉ねぎ バセリ にんじん	チョコレートパン じゃがいも 大豆油 ドレッシング サラダ油 インゲン豆 生クリーム	870 27.1 39.4 3.7	kcal g g g	
19	木		ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のうま煮 さつま汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん ごま サラダ油 じゃがいも さつまいも	770 37.7 16.3 3.7	kcal g g g	前谷地小 鹿又小6年
20	金		ごはん 揚げチヂミ(2枚) チャフチエ 卵とチンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	にら 玉ねぎ にんじん ににく 干し椎茸 チンゲン菜	ごはん 小麦粉 大豆油 春雨 サラダ油 砂糖 ごま でんぶん ごま油	791 26.6 23.3 2.6	kcal g g g	広済小・和済小

## 天皇誕生日

24	火		ごはん 笹かまのゆかり揚げ 里芋のそぼろ煮 ひきな汁	牛乳 笹かまぼこ 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	赤しそ にんじん 干し椎茸 こんにゃく しょうが グリンピース 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 サラダ油 さといも 砂糖 でんぶん	804 36.7 23.2 4.0	kcal g g g	
25	水		減塩 ソフトパン	きびなごのカリカリフライ ベーコンポテト 五目うどん コーヒー牛乳の素	牛乳 きびなご ベーコン 鶏肉 厚揚げ	コーン バセリ にんじん 干し椎茸 だけのこ 長ねぎ ほうれん草	減塩ソフトパン 大豆油 でんぶん 米粉パン粉 砂糖 じゃがいも うどん コーヒー牛乳の素	773 33.2 26.9 3.6	kcal g g g
26	木		ごはん 豚肉の生姜焼き りっちゃんサラダ 油麸のみそ汁	牛乳 豚肉 ロースハム 昆布 かつお節 豆腐 みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草	ごはん 砂糖 はちみつ でんぶん サラダ油 じゃがいも 油麸	771 35.6 21.2 3.7	kcal g g g	
27	金	◎ 大麦 ごはん	ポークカレー ささみフライ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 鶏肉 茎わかめ わかめ 海藻	ににく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご フルーツ グリンピース 大根 キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 砂糖 サラダ油 大豆油 パン粉 でんぶん じゃがいも ドレッシング	847 29.0 24.1 3.7	kcal g g g	鹿又小2年～6年

※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。

※材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

※☆印は業者からの直接配達です。冷蔵庫で保管をお願いします。