



# 令和8年2月予定献立表（中学校）

今月の石巻産・宮城県産の食材

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・油麩・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 材 料 名 と 3 つ の は た ら き			栄養価		備 考 (給食止め等)	
			主食	おかず	赤のなかま 血や肉や骨に なる食品		緑のなかま からだの調子をよくし 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	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量		kcal g g g
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		<div>節分献立</div> <div>ごはん</div>	いわしのかば焼き 切干大根の炒り煮 呉汁 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	kcal g g g		
4	水	◎	背割り 減塩 ソフトパ ン	焼きそば ボイルウィンナートマトソース ナタデココいりヨーグルト和え	牛 乳 豚肉 ウィンナー 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(2こ) もやしのナムル マーボー豆腐	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	広瀬小・須江小 前谷地小	
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 じゃがいも	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		
11	水		建 国 記 念 の 日								
12	木		ごはん	煮込みおでん もやしのピリ辛炒め 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 ウィンナー	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	和瀬小	
13	金		ごはん	ハートのハンバーグトマトソース キャベツとウィンナーのソテー 豆腐スープ	牛 乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ウィンナー うすらの卵	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 スイーツスプリング	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 にんにく 玉ねぎ コーン 小松菜 スイーツスプリング	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 にんにく にんじん キャベツ 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 ブロッコリーサラダ 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	ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 玉ねぎ パセリ 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) チャブチェ 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 にんにく 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	広瀬小・和瀬小	
23	月		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 パセリ 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	豚肉の生煮焼き りっちゃんサラダ 油麩のみそ汁	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 油麩	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	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーベリー 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送です。冷蔵庫で保管をお願いします。