



# 令和8年 2月 こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち よ う	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
		エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	しつ g	じょくえん g
2 月	ごはんとりつくねのりやき あつあげのちゅうかに じゃこふりかけ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	牛乳 かつおぶし とりにく ぶたにく あつあげ ちりめん	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ こまつな	小 中	625 787	26.7 32.1	22.4 25.7	1.8 2.2
3 火	ロールパン ちくわのいそべあげ ブロッコリーサラダ こめこのクリーミースープ こくとうふくまめ	パン あぶら じやがいも バター こめこ	牛乳 ちくわ とりにく だいす	にんじん パプリカ ブロッコリー きゅうり たまねぎ セロリ パセリ	小 中	700 865	25.6 30.2	32.2 38.6	3.3 4.1
4 水	★ごはん とりそぼろ ほうれんそうのソテー スイートスプリング ミルメーク	こめ あぶら さとう	牛乳 とりにく たまご ハム	にんじん ほうれんそう えだまめ もやし しめじ スイートスプリング ショウガ	小 中	643 811	26.9 33.2	20.9 24.6	1.8 2.3
5 木	はちみつパン ほうれんそうオムレツ チリコンカン フルーツポンチ	パン バター マカロニ さとう こむぎこ ゼリー	牛乳 レンズまめ たまご ぶたにく ベーコン だいす	にんじん たまねぎ トマト エリンギ パセリ パイン みかん りんご もも	小 中	673 874	25.8 32.8	20.9 25.8	1.9 2.5
6 金	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら ルウ じやがいも	牛乳 ぶたにく かいそう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース こんにゃく きゅうり ふくじんづけ	小 中	621 803	19.9 24.4	18.0 21.2	3.3 4.2
9 月	ごはん ミナミカマスのしおやき やさいのごもくに とうにゅうパンナコッタ(いちご)	こめ あぶら さとう パンナコッタ	牛乳 さつまあげ ミナミカマス こんぶ ぶたにく だいす	にんじん えだまめ だいこん こんにゃく しいたけ えだまめ	小 中	601 756	27.4 33.5	18.8 21.7	1.7 2.0
10 火	ソフトフランス オムレツトマソース ごぼうサラダ さつまいものポタージュ	パン バター さとう さつまいも マヨネーズ ごま	牛乳 チーズ たまご ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト ごぼう きゅうり コーン	小 中	684 892	22.8 28.8	29.3 37.4	3.1 4.1
12 木	セルフサンド(コッペパン・とんかつ・ソース) カルテつサラダ ポトフ	パン あぶら さとう	牛乳 ウィンナー ぶたにく ひじき ハム チーズ	にんじん きゅうり しめじ たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	小 中	587 765	25.3 32.5	25.8 32.8	3.3 4.2
13 金	ごはん ハートのハンバーグレモンふうみ なばなのソテー トックスープ	こめ さとう でんぶん あぶら トック	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にら レモン キャベツ なばな コーン エリンギ だいこん	小 中	608 799	23.3 29.8	16.8 20.5	2.0 2.5
16 月	ごはん しゅうまい マーボーデュふ ヨーグルト	こめ あぶら でんぶん こむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら しょうが にんにく	小 中	637 768	27.7 31.1	19.0 20.6	1.4 1.6
17 火	セルフサンド(コッペパン・あじのいそべフライ・タルタルソース) きりぼしだいこんサラダ ふゆやさいのシチュー	パン あぶら じやがいも ルウ さとう さといも	牛乳 あじ とりにく	にんじん きゅうり コーン きりぼしだいこん たまねぎ ほうれんそう かぶ しめじ	小 中	677 877	25.8 33.1	28.8 35.8	3.7 4.9
18 水	★わかめごはん とうふハンバーグきのソース ひじきサラダ さつまいものとんじる	こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも	牛乳 みそ わかめ とうふ ぶたにく ひじき	にんじん えのきたけ しめじ コーン こまつな きゅうり だいこん ごぼう	小 中	597 773	23.6 29.4	17.0 20.2	3.2 4.1
19 木	コッペパン いちごジャム フィレオチキン れんこんサラダ ABCミネストローネ	パン ジャム あぶら さとう マカロニ ごま	牛乳 とりにく ベーコン ツナ チーズ	にんじん れんこん コーン だいこん きゅうり トマト キャベツ たまねぎ セロリ	小 中	613 770	25.9 31.9	23.5 28.5	2.5 3.2
20 金	★ごはん さばのごまみそがけ とうふとひじきのために かきたまじる	こめ ごま でんぶん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく みそ さば とうふ ひじき たまご あぶらあげ	にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	小 中	615 789	29.1 36.0	21.3 25.1	2.2 2.8
24 火	こくとうパン コーンとだいすのメンチカツ もやしソテー わかめとはるさめのスープ	パン あぶら はるさめ	牛乳 わかめ だいす とりにく なると ぶたにく	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しめじ コーン もやし	小 中	588 772	25.3 32.6	21.7 27.5	3.2 4.2
25 水	★ごはん とりにくのからあげレモンふうみ あおなのおひたし とんじる	こめ あぶら でんぶん さとう さといも	牛乳 かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん レモン ごぼう もやし はくさい こまつな だいこん こんにゃく ねぎ	小 中	654 843	27.5 34.2	23.8 28.7	2.5 3.2
26 木	セルフサンド(コッペパン・ワインナー) なのはなのツナマヨあえ れんこんスープ アーモンドこざかな	パン アーモンド あぶら ごま マヨネーズ さとう	牛乳 こざかな ワインナー ツナ とりにく ちくわ	にんじん なばな コーン キャベツ きゅうり パセリ れんこん たまねぎ レモン	小 中	636 801	27.7 34.0	29.9 36.6	3.4 4.3
27 金	★ごはん ぶりのてりやき ながねぎとあつあげのしおやさいいため なめこじる	こめ あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶり ぶたにく みそ あつあげ とうふ	にんじん にら ねぎ もやし キャベツ なめこ たまねぎ だいこん	小 中	638 783	31.1 35.7	23.3 25.4	2.8 3.4

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

\*材料の都合により、献立を変更することがあります。

※2月分の給食費口座引き落としは、

**3月2日(月)**です。口座の残高

確認をお願いいたします。

2月も『★鴨川中学校1年生』と

『★長狭学園7年生』が

かんが きゅうしょく こんだて だ  
考  
えた給  
食  
の献  
立  
を出  
し  
ます!  
(★印の献立)

0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000



### ★お知らせ★

16日(月)『しゅうまい』2コです。



ぎゅうにゅう  
牛乳は、みんなの体をつくれたり、  
せいちょううたす  
成長を助けたりするはたらきがあります。  
うし  
牛さんからのプレゼントを大切に!

★ごはん ぶたにくのしおがに

なのはなのナムル みかん



★ごはん ぶりのてりやき  
ブロッコリーとかぼちゃのサラダ  
ぶたにくとはくさいの  
とうにゅうじたてのみそし

### きじゅんえいようりょう

小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未満
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未満

### へいきんえいようりょう

小	633	25.9	22.9	2.6
中	807	31.9	27.5	3.3

「おいしく  
いただきました!」



★さつまいもパン とりにくのてりやき  
れんこんサラダ わかめとたまごのスープ

