

令和8年2月

中学校給食献立表（Aブロック）

さつき学園

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
2/2 月	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 しゅんぎくのおひたし みそ汁	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉 【はくさい、しゅんぎく、にんじん、しめじ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【うすあげ、だいこん、えのきたけ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	2/16 月	ごはん 牛乳 卵と豚肉の炒め物 あえもの 中華スープ	【米 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、にんじん、土しょうが、油、ポンス トック、しょうゆ濃、酒、三温糖、塩、こしょう、ごま油 【ちくわ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【はるさめ、はくさい、にんじん、ポンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
2/3 火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 きんぴらごぼう すまし汁 ふく豆	【米 【いわし、でんぶん、油、レモン、しょうゆ濃、みりん、三温糖 【ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、み りん、ごま油、けずりぶし、〈水〉 【かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ふくめめ	2/17 火	チキンライス 牛乳 フライドポテ ト フレッシュサ ラダ 野菜スープ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こ しょう、〈水〉 【じゃがいも、油、塩 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう 【ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポンストック、とりがらスープ、しょう ゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
2/4 水	コッペパン 牛乳 スープパスタ 焼きフランクフル ト ポイルキャベツ こふきいも	【コッペパン 【ペンネ、とり肉、むきえび、白ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、牛乳、油、とり がらスープ、小麦粉、マーガリン、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【キャベツ 【じゃがいも、塩、こしょう	2/18 水	ごはん 牛乳 牛乳 白菜とひじきのサ ラダ みそ汁	【米 【とり肉、こんにやく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、しょうゆ濃、し ょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩 【えのきたけ、たまねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉
2/5 木	ごはん 牛乳 ミンチカツ じゃが芋のひじき煮 みそ汁	【米 【ミンチカツ、油 【ぶた肉、ちくわ、めひじき、じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉	2/19 木	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ みずなのおひたし 豚汁	【米 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油 【ちくわ、みずな、にんじん、干しわかめ、土しょうが、白ごま、しょうゆ濃、酢、みりん 【ぶた肉、あかつきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けず りぶし、〈水〉
2/6 金	ごはん 牛乳 ビビンバ チャプチェ わかめのスープ	【米 【ぶた肉、にんにく、油、砂糖、しょうゆ濃、たまご、サラダ油、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ 濃、砂糖、ごま油、ラー油 【ぶたひき肉、土しょうが、にんにく、ごま油、はるさめ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、白ごま、し ょうゆ濃、砂糖、しょうゆ淡、酒 【とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉	2/20 金	コーンピラフ 牛乳 ポークビーンズ レモンあえ コンソメスープ	【米、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ淡、砂糖、みりん 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイ リーフ、〈水〉
2/9 月	ターメリックライ ス 牛乳 ピザ風おこのみ焼 き ソース ごまドレッシングあ え ビーフンスープ	【米、ターメリック 【ベーコン、塩、こしょう、キャベツ、コーン、とけるチーズ、小麦粉、〈水〉、塩、油 【ケチャップ、チリソース、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、ポンストック、とりが らスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉	2/24 火	こんさいピラフ 牛乳 白菜シチュー あまずあえ	【米、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、とり がらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
2/10 火	ごはん 牛乳 さばのソース煮 切干大根の煮物 みそ汁	【米 【さば、土しょうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、〈水〉 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶ し、〈水〉 【たまねぎ、じゃがいも、えのきたけ、にんじん、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	2/25 水	こくとうパン 牛乳 れんこんのチキン チャップ 大根サラダ マカロニスープ	【こくとうパン 【とり肉、塩、こしょう、でんぶん、れんこん、油、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、 塩、こしょう 【ツナ、だいこん、きゅうり、はなかつお、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖 【ベーコン、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポンストック、とりがらス ープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
2/12 木	げんまいごはん 牛乳 こんさいカレー フレッシュサ ラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、にんじん、れんこん、にんにく、土しょうが、油、ポンスト ック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、三温糖、 こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	2/26 木	ごはん 牛乳 みそラーメン ブロッコリーのお かかあえ ミニぶどうゼリー	【米 【スパゲティ、ぶた肉、はくさい、にんじん、コーン、ねぎ、干しわかめ、にんにく、油、こしょう、とり がらスープ、ポンストック、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、〈水〉 【ブロッコリー、にんじん、はなかつお、しょうゆ濃 【ミニぶどうゼリー
2/13 金	ごはん 牛乳 とうふチゲ あげきょうざ あえもの	【米 【とうふ、うすあげ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ポンストック、赤だしみそ、しょうゆ 濃、しょうゆ淡、塩、こしょう、トウバンジャン、〈水〉 【ぎょうざ、油 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	2/27 金	わかめごはん 牛乳 ビーフンソー テ ちくわのチーズフ ライ 白菜スープ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポンストック、しょうゆ 淡、ごま油、塩、こしょう 【ちくわ、小麦粉、〈水〉、粉チーズ、パン粉、油 【はくさい、にんじん、えのきたけ、ポンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こし ょう、でんぶん、〈水〉

生徒1人1回あたり  
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	779	30.2	25.2	359	110	3.1	3.7	256	0.52	0.57	37	7	3.2

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。

※都合により献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。

※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。