



# 令和8年2月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (kJ)	主な材料				
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎなう)	その他		家庭でとってほしい食品	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
2(月)	節分献立 むぎ麦ごはん	いわしのかば焼き 【小麦・大豆】	のっぺい汁 【小麦・大豆】	●福豆 【大豆】	546 655 808	牛乳 油揚げ 大豆	いわし かまぼこ	しょうが にんじん 白ねぎ	ごぼう だいこん	米 麦 どんぶ 天ぷら油 三温糖 ごま油 さといも
3(火)	ソフトめんにつけナポリタン 【ソフトめん:小麦】【ソース:鶏肉・豚肉・大豆・小麦】	イタリアンサラダ	ココアマフィン 【小麦・乳・大豆】		565 705 835	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	セロリー にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし	ソフトめん サラダ油 イタリアンドレッシング でんぶん バター ケーキードーナツミックス チョコチップ
4(水)	もってえねんジャーの日 むぎ麦ごはん	筑前煮 【鶏肉・大豆・小麦】	和風サラダ 【小麦・大豆・豚肉】	●海の ごもくづくだに 五目佃煮 【小麦・大豆】	503 628 747	牛乳 ちくわ わかめ のり	とり肉 昆布 ひじき かつおぶし	しょうが にんじん 干椎茸 キャベツ	ごぼう れんこん いんげん こまつな	米 麦 じゃがいも 和風たまねぎドレッシング 三温糖
5(木)	こめこことう 米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	ポークビーンズ 【豚肉・大豆・小麦】	ブロッコリーとひじきのサラダ 【小麦・大豆・ごま】		460 608 743	牛乳 大豆 ひじき	ぶた肉 ひよこ豆	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	たまねぎ いんげん ブロッコリー	米粉黒糖パン ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも
6(金)	むぎ麦ごはん	●チキン南蛮【鶏肉・小麦・大豆】 ●ノンエッグタルタルソース 【大豆】	そえ野菜 ●ざぶ汁【小麦・大豆】		556 677 821	牛乳 平天	とり肉 厚揚げ	レモン にんじん 干椎茸 白ねぎ	ごぼう キャベツ だいこん	米 麦 どんぶ 天ぷら油 三温糖 ノンエッグタルタルソース サラダ油 じゃがいも
9(月)	むぎ麦ごはん	さばの塩焼き 【さば・大豆・小麦】	◆ほうれん草のおひたし 【小麦・大豆】 ◆◆豚汁【豚肉・大豆】		542 683 812	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	さば かつおぶし 油揚げ	キャベツ しょうが だいこん	ほうれん草 にんじん ねぎ	米 麦 さつまいも ごま油
10(火)	●ちゃんぽん 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・いか・小麦・大豆】	◆◆春巻き 【豚肉・大豆・小麦】	ごぼうサラダ【小麦・大豆】		584 717 856	牛乳 いか	ぶた肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ 干椎茸 もやし ねぎ	にんじん きくらげ キャベツ ごぼう とうもろこし	中華めん ごま油 天ぷら油 小麦粉 春雨 どんぶ ノンエッグマヨネーズ 三温糖
12(木)	こめこ 米粉キャロットパン 【小麦・乳・大豆】	◆マッシュルームの クリームシチュー 【豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆】	みずな 水菜とツナのサラダ 【ごま】	◆●ミルメーク バナナ	529 691 840	牛乳 ベーコン	とり肉 ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ だいこん	キャベツ	米粉キャロットパン バター 小麦粉 じゃがいも ごまドレッシング ミルメークバナナ
13(金)	大豆入りドライカレー 【牛肉・豚肉・大豆・小麦】	◆◆フルーツのゼリー寄せ 【桃・大豆】			684 799	牛乳 ぶた肉	牛肉 大豆	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	にんにく たまねぎ トマト パイナップル 黄桃	米 麦 じゃがいも どんぶん みかんゼリー 豆乳杏仁ゼリー
16(月)	ビビンバ(牛肉・ナムル) 【牛肉:牛肉・大豆・小麦】・【ナムル:小麦・大豆】	◆春雨スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】		577 710 830	牛乳 みそ ヨーグルト	牛肉 ぶた肉	しょうが たけのこ にんじん もやし	にんにく ぜんまい こまつな たまねぎ えのき茸	米 麦 三温糖 ごま油 春雨
17(火)	たまごあんかけうどん 【うどん:小麦】 【汁:豚肉・卵・小麦・大豆】	わかさぎフライ 【小麦】	◆ポテトサラダ 【大豆】		537 686 820	牛乳 たまご わかさぎ	ぶた肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ しめじ もやし きゅうり	にんじん 干椎茸 はくさい ねぎ	うどん どんぶ ごま油 パン粉 小麦粉 天ぷら油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 じゃがいも
18(水)	もち麦ごはん	◆姫路おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	のり酢あえ 【小麦・大豆】		502 633 752	牛乳 ちくわ さつまあげ ツナ	とり肉 厚揚げ 昆布 のり	にんじん しょうが もやし	だいこん とうもろこし ほうれん草	米 もち麦 三温糖 じゃがいも
19(木)	こめこ 米粉パン(幼小中1・2) 【小麦・乳・大豆】 ◆◆きなこ揚げパン(中3のみ)【小麦・乳・大豆】	◆◆カレーポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	かんきつドレッシングサラダ 【小麦・大豆・オレンジ】	●黒豆きなこ クリーム (幼小中1・2年) 【乳・大豆・ごま】	522 665 857	牛乳 とり肉	きなこ ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん レッドキャベツ	みずな	米粉パン 天ぷら油 サラダ油 じゃがいも かんきつドレッシング 黒豆きなこクリーム
20(金)	むぎ麦ごはん	◆ぶた肉のしょうが炒め 【豚肉・小麦・大豆】	ふるさとの味 給食の日 ◆キャベツのみそ汁 【大豆】	◆◆いちご クレープ 【大豆】	575 700 814	牛乳 油揚げ	ぶた肉 みそ	しょうが ごぼう だいこん キャベツ	たまねぎ にんじん しめじ 白ねぎ	米 麦 三温糖 いちごクレープ
24(火)	◆◆キムチラーメン 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	◆焼きぎょうざ 【豚肉・大豆・小麦】	◆◆ナムル 【ごま・小麦・大豆】		494 604 766	牛乳 なた くわかくめ	ぶた肉 みそ	にんじん もやし とうもろこし はくさい キャベツ	たまねぎ とうもろこし ねぎ にんにく	中華めん 三温糖 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉
25(水)	ふくふくごはん 【小麦・大豆】	さわらのレモンみそかけ 【大豆】	◆◆根菜スープ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		493 628 754	牛乳 さわら とりにく	ちりめん みそ	福神漬 レモン ごぼう だいこん	えだまめ しょうが にんじん キャベツ	米 麦 三温糖 トッポギ(米粉) ごま油
26(木)	◆セルフハンバーガー(米粉パン、ハンバーグ、 ポイルキャベツ、●ケチャップ) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】【ハンバーグ:豚肉・鶏肉・大豆】	◆コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】			491 664 823	牛乳 とり肉	ぶた肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	にんじん とうもろこし	米粉パン どんぶ コーンスロッドレッシング じゃがいも
27(金)	むぎ麦ごはん	マーボー豆腐 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	◆◆ばんさんすう 【小麦・大豆】		526 662 787	牛乳 大豆 とうふ	ぶた肉 くわかくめ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	にんにく たまねぎ 干椎茸 ねぎ	米 麦 三温糖 どんぶ 三温糖 春雨

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。  
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つかます。  
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。  
 ※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。  
 ※4日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにもちようせんして食べ残しを少しでもなくしましょう！

## 2月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 白菜 キャベツ ほうれん草  
にんじん ブロッコリー 裳掛手作りみそ



## あなたの好きな給食メニューは?



今月は◆邑久中学校3年生、◆牛窓中学校3年生のリクエストにこたえて、卒業前に食べたい給食をとりいれています。(投票数が多かったものに◆◆印をつけています)  
 ◆邑久小学校からのリクエストもあります。お楽しみに!!  
 ◆◆19日の『きなこ揚げパン』は、調理工程上全員に作る事が難しいため、中学3年生にだけ提供します。

◆◆中学3年生  
わくわく給食♪

1月の全国学校給食週間にあわせて、牛窓中学校で郷土料理と旬の食材をテーマにしたコンテストが行われました。そのなかからいくつかを給食にとりいれています。

- 6日(金) チキン南蛮、ざぶ汁(宮崎県)
- 10日(火) ちゃんぽん(長崎県)
- 18日(水) 姫路おでん(兵庫県)