

令和8年2月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日 曜		こ ん だ て	体をつくもとなる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをとるのえる食べもの	小学校	中学校	備 考	
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
2	月	主食	ソフトめん（こもくうどん）		ソフトめん				
		主菜	ちくわいのいそやき	ちくわい あおき	こむぎこ でんぷん あがら		657	747	
		副菜	ごまごんがえ	ごま	ごま	きゃべつ にんじん	23.9	27.0	
		副菜	ごもくじる	ごもく	ほうれんそう にんじん ながねぎ しめじ	16.9	17.8		
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.1	3.6	
3	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	いわしのかばやき	いわし	でんぷん あがら さとう		605	737	
		副菜	いそべあえ	のり		もやし ほうれんそう にんじん	23.5	26.6	
		副菜	がんちんじる	とうろ あがらあげ	さといも あがら	だいこん にんじん こまつな ごぼう	16.9	18.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.0	3.4	
4	水	主食	バターロール		パン				
		主菜	ミートボール（幼小中2種）	とりこ	パンこ さとう あがら こま	たまねぎ	684	828	
		副菜	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ ぶたにく	あがら	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし	24.8	29.5	
		副菜	トマトスープに	ウインナー	じゃがいも あがら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	26.2	30.3	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.4	
5	木	主食	ごはん（ハヤシライス）		こめ				
		主菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あがら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	667	826	
		副菜	えだまめサラダ	とりこ	あがら さとう	きゃべつ えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ	21.4	25.4	
		副菜					21.5	23.9	
		他	ぎゅうにゅう いちご（1人2個）	ぎゅうにゅう		いちご	3.0	3.5	
6	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ほうぎょうざ	ぶたにく とりこ	こむぎこ パンこ さとう あがら	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	633	784	
		副菜	パンパンソーダ	とりこ みそ	あがら こま ラー油	きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん しょうが にんにく	21.1	24.7	
		副菜	はくさいとにくだんこのスープ	とりこ	ラー油 パンこ でんぷん さとう あがら こまあがら	はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい しめじ	19.4	21.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.2	
9	月	主食	ごはん		こめ				
		主菜	さばのしおやき	さば			626	823	
		副菜	のりずあえ	ツナ のり	あがら	もやし ほうれんそう にんじん	25.7	33.5	
		副菜	すいとんじる	とりこ あがらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	21.5	27.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.5	
10	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	チキンカツ	とりこ	パンこ こむぎこ あがら でんぷん		614	799	
		副菜	おかかあえ	かつおぶし		もやし きゃべつ にんじん	24.3	30.3	
		副菜	どさんこじる	とうろ ぶたにく わかめ みそ とうにゅう	じゃがいも あがら	にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	17.6	21.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.1	
11	水	建 国 記 念 の 日							
12	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	にくしゅうまい（幼小中2種）	ぶたにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	613	754	
		副菜	ナムル		ごま こまあがら	もやし ほうれんそう にんじん	25.9	30.4	
		副菜	ぶたキムチ	あつあげ ぶたにく	でんぷん こまあがら さとう	はくさい たまねぎ きゃべつ にんじん しょうが にんにく	18.4	20.1	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	2.9	
13	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハートがたハンバーグ	とりこ ぶたにく	ラー油 さとう	たまねぎ	625	820	
		副菜	チキンサラダ	とりこ	あがら さとう こま	きゃべつ とうもろこし にんじん	25.8	33.3	
		副菜	わかめスープ	わかめ とりこ	ラー油 パンこ でんぷん さとう あがら	たまねぎ ながねぎ にんじん	16.5	22.1	
		他	はっこうにゅう	だっしゅんにゅう	さとう	ブルーベリー	2.6	3.5	
16	月	主食	ソフトめん（にくみそうどん）		ソフトめん				
		主菜	カレーはるまき	ぶたにく	こむぎこ じゃがいも あがら さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが	680	775	
		副菜	きゃべつナムル		こまあがら	きゃべつ にんじん きゅうり	24.9	28.4	
		副菜	にくみそスープ	ぶたにく みそ	あがら さとう	もやし きゃべつ にんじん ながねぎ しょうが にんにく	17.3	18.4	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			3.2	3.8	
17	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ぎょうざ（幼小中2種）	ぶたにく とりこ	こむぎこ あがら	きゃべつ たまねぎ にら しょうが	682	830	
		副菜	もやしのちゅうかあえ	とりこ	あがら さとう こまあがら	もやし きゃべつ にんじん	24.8	29.2	
		副菜	チャーシュー豆腐	あつあげ ぶたにく みそ	ごんぎょう さとう でんぷん あがら こまあがら	にんじん はくさい ちんげんさい だいこん しめじ	21	22.8	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.4	3.0	
18	水	主食	ドックパン		パン				
		主菜	ウインナー	ウインナー			602	795	
		副菜	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり とうもろこし にんじん	22.7	29.7	
		副菜	アルファベットスープ	とりこ	マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ	21.5	30.2	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	3.8	
19	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	あかうさいきょうやき	あかうお みそ	さとう		626	776	
		副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	しらたき さとう あがら こま	ごぼう にんじん	27.4	31.5	
		副菜	さつまじる	とりこ あがらあげ みそ	さつまいも	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	16.0	17.8	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2	2.7	
20	金	主食	ごはん		こめ				
		主菜	チキンカレー	とりこ だっしゅんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あがら さとう はちみつ でんぷん ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご	702	866	
		副菜	だいこんサラダ	とりこ	あがら さとう	だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ	21.7	25.6	
		副菜					21.8	24.6	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.6	3.1	
23	月	天 皇 誕 生 日							
24	火	主食	ごはん		こめ				
		主菜	やさしいコロッケ		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あがら	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	615	782	
		副菜	にらともやしのあえもの		こまあがら	もやし にら にんじん	18.7	22.6	
		副菜	とりだんこじる	とりこ みそ	パンこ	だいこん しめじ にんじん ながねぎ たまねぎ ながねぎ	19.0	21.7	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.5	3.1	
25	水	主食	ミルクパン		こめ				
		主菜	チキンナゲット（幼小中2種）	とりこ	パンこ こむぎこ ラード あがら	きゃべつ にんじん えだまめ	627	813	
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいご	あがら さとう こま	はくさい たまねぎ にんじん	25.4	32.5	
		副菜	はくさいとベーコンのスープ	はくさい ベーコン			27.9	33.9	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.8	3.5	
26	木	主食	ごはん		こめ				
		主菜	ハムカツ	ぶたにく	パンこ あがら		726	860	
		副菜	コーンサラダ		あがら さとう	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ	22.9	26.4	
		副菜	だいこんのみそじる	とうろ あがらあげ みそ		だいこん ながねぎ	23.6	25.2	
		他	ぎゅうにゅう クリームだいふく	ぎゅうにゅう とうにゅう	さとう もろこし じゃようしんこ あがら		2.7	3.0	
27	金	主食	ミニロールパン		こむぎこ さとう マーガリン				
		主菜	スバゲッティミートソース	ぶたにく だいご	スバゲッティ あがら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ	665	787	
		副菜	イタリアンサラダ	ぶたにく	あがら	きゃべつ とうもろこし にんじん きゅうり	26.9	32.7	
		副菜					18.4	20.5	
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3	2.7	

注：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。



とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

献立表は銚田市のホームページでもご覧になれます。



©KASHIMA ANTLERS
銚田市は銚島アントラーズのホームタウンです。