

# 令和8年2月予定献立表

白岡市(中学校)

日	曜日	主な材料とその働き(アレルゲン含む)				エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
		献立名	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
2月		黒パン【小麦】	パン			779	32.4	
		牛乳【乳】		牛乳				
		じゃがいものミートソースグラタン【小麦・乳】	じゃがいも 油 マーガリン 小麦粉	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ			
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ もやし プロッコリー			
3火		デングンサイのスープ	春雨	鶏肉 豆腐	デングンサイ にんじん 大根	805	38.1	
		ごはん	米					
		牛乳【乳】		牛乳				
		いわしの梅煮		いわしの梅煮				
4水		納豆みそ	油 砂糖	納豆 豚肉 みそ	ねぎ	801	34.0	
		ずまし汁	じゃがいも	鶏肉 豆腐	大根 にんじん ねぎ 小松菜			
		福豆		福豆				
		食パン【小麦】(いちごジャム)	パン いちごジャム					
5木		牛乳【乳】		牛乳		780	28.4	
		ささみの香味フライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉	にんにく			
		ホットポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		とうもろこし 枝豆			
		ミネストローネ【小麦】	油 マカロニ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト			
6金		ごはん	米			802	31.8	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ポークしゅうまい②【小麦】		しゅうまい				
		鶏風和え	ごま油 砂糖 ごま		キャベツ にんじん もやし			
9月		八宝菜【小麦】	でん粉	豚肉 ちくわ	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ だけのこ デングンサイ しょうが	819	29.6	
		ごはん	米					
		牛乳【乳】		牛乳				
		あじのごまがらめ	でん粉 油 砂糖 ごま	あじ				
10火		厚揚げのチャンプルー	油 ごま油	豚肉 厚揚げ	デングンサイ にんじん もやし	767	23.7	
		大根のみそ汁		みそ 豆腐	キャベツ えのきだけ 大根 ねぎ 小松菜			
		わかめごはん	米	わかめごはんの葉				
		牛乳【乳】		牛乳				
12木		厚焼き卵【卵】		厚焼き卵		844	29.2	
		ほうれん草のごまあえ	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし にんじん			
		名古屋風みそおでん【小麦】	じゃがいも ちくわぶ	さつま揚げ ちくわ 厚揚げ みそ	大根 にんじん こんにゃく			
		ごはん	米					
13金		牛乳【乳】		牛乳		774	29.0	
		だらのチリソース	油 でん粉 砂糖	たら	玉ねぎ			
		豚肉とかぶの中身炒め	油	豚肉	にんにく かぶ にんじん とうもろこし			
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	鶏肉	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ			
26木		カレー南蛮(地粉うどん)【小麦】	地粉うどん カレーフレーク でん粉	豚肉 なた	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	885	29.1	
		牛乳【乳】		牛乳				
		がね【小麦】	小麦粉 砂糖 さつまいも 油	ちくわ	玉ねぎ にんじん いんげん ごぼう			
		キャベツのソテー	油	ワインナー	キャベツ とうもろこし			
27金		ワインナーピラフ	米 油	ワインナー	玉ねぎ とうもろこし	803	25.1	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ハンバーグデミグラスソース【小麦】	デミグラスソース	ハンバーグ				
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		キャベツ もやし こんにゃく			
27金		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	鶏肉	白菜 にんじん 玉ねぎ	830	35.3	
		チョコプリン	チョコプリン					
		ポークカレー(麦ごはん)【小麦】	米 麦 油 カレールウ	じゃがいも	豚肉			
		牛乳【乳】		牛乳				
27金		ブレンオムレツ【卵】		ブレンオムレツ		795	30.2	
		福神漬け	砂糖		大根 きゅうり れんこん しょうが			
		基準栄養量			830			35.3
		平均栄養量			795			30.2

日	曜日	主な材料とその働き(アレルゲン含む)				エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
		献立名	カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの			
16月		ひじきごはん	米 砂糖	鶏肉 ひじき	枝豆 にんじん	761	28.1	
		牛乳【乳】		牛乳				
		ミートコロッケ【小麦】	油	ミートコロッケ				
		ワインナーと小松菜のソテー	油	ワインナー	小松菜 もやし			
17火		けんちん汁		鶏肉	大根 にんじん こんにゃく しめじ ねぎ ほうれん草	801	32.0	
		ごはん	米					
		牛乳【乳】		牛乳				
		干草焼き【卵】	油 砂糖	卵 豆腐 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草			
18水		ナムル	ごま油 砂糖		もやし にんじん 小松菜	776	29.3	
		高麗鍋	油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ えのきだけ 白菜キムチ 白菜 こんにゃく			
		ごどもパン【小麦】	パン					
		ジョア【乳】		ジョア				
19木		鶏とポテトのオーロラ	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉		762	32.2	
		カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 キャベツ にんじん とうもろこし			
		白菜のクリームスープ【乳・小麦】	油 マーガリン 小麦粉	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜 しめじ			
		ごはん	米					
20金		牛乳【乳】		牛乳		805	24.4	
		さばの文化干し		さば				
		けいちゃん	油 砂糖 でん粉 ごま油	鶏肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ			
		のっぺい汁	里いも でん粉	鶏肉 豆腐	大根 にんじん ねぎ 小松菜			
24火		コッパン【小麦】	パン			782	32.5	
		牛乳【乳】		牛乳				
		焼きそば【小麦】	中華麺 油	豚肉	にんじん ピーマン もやし キャベツ			
		ワインナーの南蛮揚げ【小麦】	ホットケーキミックス ごま 油	ワインナー				
25水		フルーツボンズ	こんにゃくゼリー 砂糖		パイナップル 桃	770	35.1	
		抹茶きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖	きなこ	抹茶			
		牛乳【乳】		牛乳				
		肉団子と鳳ソース②【小麦】		肉団子				
26木		チリコンカン	油 ひよこ豆 じゃがいも 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ	885	29.1	
		とうきびめし	米 砂糖 ごま油		とうもろこし 玉ねぎ しめじ			
		牛乳【乳】		牛乳				
		だらのマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	たら				
27金		三色和え	砂糖		ほうれん草 もやし にんじん	803	25.1	
		筑前煮【小麦】	じゃがいも 砂糖 油	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	にんじん だけのこ 大根 こんにゃく			
		みそバターラーメン(中華麺)【小麦・乳】	中華麺 油 バター	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ			
		牛乳【乳】		牛乳				
27金		いももち	じゃがいも でん粉 油 砂糖			803	25.1	
		フロッコリーの炒め物	ノンエッグマヨネーズ	ワインナー	にんにく フロッコリー			
		ポークカレー(麦ごはん)【小麦】	米 麦 油 カレールウ	じゃがいも	豚肉			
		牛乳【乳】		牛乳				
27金		ブレンオムレツ【卵】		ブレンオムレツ		803	25.1	
		福神漬け	砂糖		大根 きゅうり れんこん しょうが			
		基準栄養量			830			35.3
		平均栄養量			795			30.2

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ◎ 8大アレルゲン(卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ)については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。

