

2026



2月学校給食献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

日	曜	 献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
2	月	ごはん 牛乳 シュウマイ(2・3) はるさめサラダ マーボーどうふ	ぶた肉 みそ どうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ ねぎ		ごはん こむぎこ でんぶ さとう はるさめ	ごま油 ごま油	689	27.4	21.5	2.1
3	火	ごはん 牛乳 いわしのおかか ひじきのいために いもがら入りみそ汁	いわし みそ だいず とり肉 さつまあげ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん	ほししいたけ ねぎ しめじ だいこん いもがら えだまめ		ごはん さとう	油	645	25.3	20.9	2.6
4	水	バターパン 牛乳 オムレツトマトミート だいこんサラダ スコッチブロス	ウインナー たまご とり肉 まぐろ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ だいこん		パン もちむぎ	ドレッシング 油	638	23.1	30.5	2.4
5	木	ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 ナムル わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ だいこん とうもろこし もやし		ごはん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	759	30.2	24.8	2.7
6	金	ミルクパン 牛乳 かぼちゃグラタン スパゲティボロネーゼ コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 とうりゅう	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ もやし		パン スパゲティ こめこ	油	643	25.9	22.4	2.1
9	月	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2・3) ちゅうかスープ あつあげ入りはっほうさい	ぶた肉 あつあげ とり肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ たけのこ きぬさや		ごはん でんぶ こむぎこ はるさめ	油 ごま油	687	25.4	18.7	2.0
10	火	ごはん 牛乳 もろのあげに こんぶあえ こんさいのごま汁	もろ とり肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう		ごはん さといも でんぶ さとう	油 ごま油 ごま	616	25.0	18.6	2.4
12	木	ごはん 牛乳 ぎゅうどんのぐ おかかあえ こうやどうふのみそ汁	ぎゅう肉 みそ 油あげ かつおぶし こうやどうふ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ もやし たまねぎ		ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	634	28.7	19.5	2.1
13	金	パン 牛乳 やきそば もやしとだいずのサラダ とうりゅうパンナコッタ	とうりゅう だいず ぶた肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ もやし キャベツ		パン ちゅうかめん パンナコッタ	ドレッシング 油	642	24.1	22.0	3.4
16	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご うどん入りきんぴら いものこ汁	油あげ たまご とうりゅう みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう うど しめじ ねぎ		ごはん さといも さとう	油	623	24.8	18.5	2.6
17	火	ごはん 牛乳 さばのしおやき ツナとほうれん草のあえもの まきがり汁	さば なると まぐろ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん ねぎ とうもろこし		ごはん さといも	油 ノンエッグマ ヨネーズ	639	29.8	20.6	2.1
18	水	きなこあげパン(稲村小・東原小・高林小・青木小) くろパン(高林中・黒磯北中) 牛乳 ヨーグルト ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぶた肉 きなこ かまぼこ いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	だいこん セロリ キャベツ たまねぎ		パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	663	26.3	24.1	2.2
19	木	ごはん 牛乳 みそかつ しもつかれ すまし汁	ぶた肉 油あげ さけ とり肉 みそ だいず かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しめじ		ごはん パン さとう	油	651	31.5	18.1	2.3
20	金	はちみつバターパン 牛乳 とり肉ハーブやき マカロニサラダ マロニースープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ はくさい しめじ ねぎ		パン マカロニ マロニー	ノンエッグマ ヨネーズ	648	27.4	30.8	2.4
24	火	ごはん 牛乳 なっとう うらがみそぼろ とん汁	なっとう ぶた肉 みそ さつまあげ とうふ とり肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ もやし		ごはん さといも さとう	油	657	29.7	20.0	2.2
25	水	パン 牛乳 いちごジャム いろいろサラダ チキンオープンチーズやき はくさいのスープ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし えだまめ はくさい キャベツ		パン じゃがいも いちごジャム	ドレッシング	657	30.1	24.2	2.9
26	木	ごはん 牛乳 ポークカレー しゅんぎく入りサラダ でこぼん	ぶた肉 ちくわ ハム	牛乳	にんじん トマト しゅんぎく	たまねぎ キャベツ りんご でこぼん		ごはん じゃがいも	ドレッシング 油	690	24.6	21.4	2.9
27	金	くろパン 牛乳 メルルーサのケチャップやき はなやさいサラダ コーンスープ	メルルーサ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ カリフラワー レモン		パン くらざとう じゃがいも	ドレッシング 油	684	30.1	26.6	2.5
★都合により献立を変更する場合があります。 ★O157対策のため生野菜は出していません。						栄 養 量		小学生 (中学年)	月平均	652	27.0	22.1	2.4
									基準量	650	26.0	21.7	2.0
								中学生	月平均	837	34.0	26.4	3.0
									基準量	830	33.2	27.7	2.5