

2026

## 2月献立予定表

共英学校給食共同調理場

日	曜	2月 ごはん 牛乳 いわしのごまみそに ゆずかつおあえ すいとん汁 ふくまめ バターロールパン 牛乳 とり肉のガーリックソテー <sup>花やさいサラダ トマトスープ</sup> ごはん 牛乳 みそかつ しもつかれ とうふのすまし汁 ナン 牛乳 キーマカレー ごまあえ みかん ごはん 牛乳 肉やさいまんじゅう（小1・中2） ぶた肉とあつあげのちゅうかいため もずくスープ かきあげどん （ごはん やさいかきあげ 天どんのたれ） 牛乳 ひじきのいためもの けんちん汁 フルーツサンド （コッペパン フルーツクリーム） 牛乳 肉だんご（小2・中3） はるさめスープ はちみつパン 牛乳 チキンナゲット（2） だいこんとハムのマリネ クリームシチュー ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ やさいサラダ コンソメスープ ごめこのガトーショコラ ごはん 牛乳 ポークしゅうまい（小2・中3） もやしのごますあえ マーボードウ ツナサンド（コッペパン ツナマヨあえ） 牛乳 チーズオムレツ ミートボールスープ ごはん 牛乳 さばの文化ぼし セルフ五目ごはんのぐ ふゆやさいのみそ汁 えびカツバーガー <sup>（まるパン えびカツ タルタルソース）</sup> 牛乳 えだまめとコーンのサラダ ワンタンスープ ごはん 牛乳 とりそぼろどんのぐ もやしのナムル キムチスープ プリン キャラメルパン 牛乳 チキンのチーズやき マカロニサラダ ポトフ風スープ ごはん 牛乳 ポークカレー ツナとわかめのサラダ ヨーグルト ミルクパン 牛乳 にこみちゃんほんうどん たこがたたこやき（小1・中2） やさいのしおこんぶあえ ごはん 牛乳 ソースからあげ はるさめサラダ まろやかとうにゅうみそ汁	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかも)		(みどりのなかも)		(きいろのなかも)		1群 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	いわし みそ かつおぶし ぶた肉 なると だいす	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さといも すいとん	ごま ドレッシング 油	673 843	25.0 29.9	19.2 22.1	2.2 2.6	
3	火	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	バセリ ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも	ドレッシング ごま油	670 832	28.3 34.0	26.1 31.5	3.2 3.9	
4	水	ぶた肉 みそ かつ だいす とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ぼうれんそう	だいこん ねぎ えのきだけ	ごはん パンこ さとう	油	669 834	28.0 33.4	23.1 26.7	2.8 3.2	
5	木	ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん ビーマン トマト こまつな	たまねぎ パブリカ ズッキーニ とうもろこし グリンピース もやし キャベツ みかん	パン じゃがいも さとう	油 ごま	661 801	26.1 31.1	24.6 29.4	3.0 3.7	
6	金	ぶた肉 とり肉 あつあげ たまご とうふ	牛乳 ひじき もずく	にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	油	664 885	26.5 33.1	23.5 30.0	2.3 2.9	
9	月	だいす ぶた肉 さつまあげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん しゅんぎく	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ さとう さといも	油	666 842	22.2 26.2	21.3 25.4	2.9 3.2	
10	火	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	みかん もも パイナップル たまねぎ もやし たけのこ	パン はるさめ	オイフクリーム ごま油	631 801	25.4 31.9	22.9 28.0	2.4 3.0	
12	木	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン はちみつ こむぎこ じゃがいも	ドレッシング 油	705 852	26.3 30.8	26.1 29.1	2.9 3.3	
13	金	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ はくさい だいこん	ごはん さとう がトヨコロ	ドレッシング 油	662 826	22.5 27.8	20.1 23.2	2.3 2.7	
16	月	ぶた肉 ちくわ とうふ だいす ミート みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ もやし たけのこ ねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	ごま 油	634 809	26.4 32.5	18.7 21.8	2.5 3.0	
17	火	たまご まぐろツナ ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん チングンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ しめじ	パン	ソーセージ ヨーグルト	624 800	26.5 34.1	28.0 34.5	2.9 3.7	
18	水	さば とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	かんぴょう ほししいたけ たけのこ だいこん はくさい うど ねぎ	ごはん さとう さといも	油	683 848	27.4 32.4	26.6 30.6	2.5 3.0	
19	木	えび たら ハム とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ えだまめ たまねぎ もやし しめじ	パン パンこ ワンタン	油 バターリース ドレッシング	655 803	28.0 33.6	26.5 30.9	3.1 3.8	
20	金	とり肉 だいす ミート ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ぼうれんそう	グリンピース もやし だいこん えのきだけ ねぎ はくさい	ごはん さとう プリン	油 ドレッシング ごま	694 846	32.3 37.9	21.2 23.7	2.5 2.9	
24	火	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ だいこん たまねぎ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	ソーセージ ヨーグルト	663 839	27.1 34.3	24.0 28.7	2.9 3.7	
25	水	ぶた肉 まぐろツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	699 854	21.6 25.0	21.2 23.5	3.0 3.6	
26	木	ぶた肉 さつまあげ たこ	牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	にんじん チングンサイ しゅんぎく	はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし	パン うどん こむぎこ	油 ごま油	631 808	25.2 31.7	19.5 23.2	3.3 4.1	
27	金	とり肉 ハム あつあげ みそ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	639 813	25.3 30.6	20.8 25.1	2.5 3.0	

- ◎ 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。

2月4日に、栃木県の郷土料理「しもつかれ」を提供します。  
郷土の味を大切にし、未来へ伝えていきましょう。



えいようりょう 栄養量	小学生 (学年)	月平均	662	26.1	22.9	2.7
	基準量	650	26.0	21.7	2.0	
	中学生	月平均	829	31.6	27.0	3.2
基準量	830	33.2	27.7	2.5		