

令和8年 2月

## 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
2 ごはん 豚キムチ炒め丼の具 かき玉わかめスープ いちごクレープ 牛乳	3 節分こんだて ごはん いわしのかば焼き ブロッコリーのごまあえ 吳汁 牛乳 黒糖福豆	4 ソフトめん ミートソース 海藻サラダ ミニフィッシュ 牛乳	5 ごはん ハンバーグオニオンソース おかかきんぴら みそけんちん汁 牛乳	6 ココアパン ミラノ風チキンカツ カラフルサラダ ラビオリースープ 牛乳
776 kcal 24.9 g	31.8 g	803 kcal 26.6 g	35.4 g 22.7 g	38.1 g 3.2 g
31.8 g	2.9 g	26.6 g	2.2 g	3.4 g
米油 砂糖 片栗粉	米油 砂糖 ごま油 里芋	ソフトめん 油 ハヤシ味 小麦粉 ごま 砂糖	米 砂糖 片栗粉 油 里芋	ココアパン 砂糖 油 ジャガ芋 パン粉 ポーリ
牛乳 豚肉 なると 豆腐 卵 わかめ 豆乳	牛乳 いわし 鶏肉 豚肉 厚揚げ 大豆ペースト 豆乳 みそ	牛乳 豚肉 大豆ミートチーズ ソ わかめ 昆布のり いわし	牛乳 さつま揚げ かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ハム 鶏肉
生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 にら えのき 茄子 玉ねぎ	生姜 もやし 人参トマトソース ごぼう 大根 玉ねぎ	マッシュルーム にんにく 生姜 玉ねぎ セリ もやし 人参トマトソース きゅうり キャベツコーン	玉ねぎ ごはん 人参 いんげん 大根 玉ねぎ	キャベツきゅうり 人参トマトソース コンしめじ 玉ねぎ 白菜
9 米粉入りナン キーマカレー チーズオムレツ アーモンドサラダ 牛乳	10 ごはん 春巻き 磯香あえ 豆腐の中華煮 牛乳	11	12 葵中 2年生給食なし ごはん さばのみそ煮 小松菜のおかかマヨ 沢煮椀 牛乳	13 葵中 2年生給食なし 食パン ブルーベリージャム たまごウインナーロール ブロッコリーとツナのサラダ 白菜とマカロニのシチュー 牛乳
804 kcal 34.6 g	32.7 g	767 kcal 25.9 g	28.6 g 2.3 g	32.7 g 4.0 g
32.7 g	4.8 g	25.9 g	2.3 g	4.0 g
米粉入りナン ジャガ芋 ハヤシ味 アーモンド 砂糖 油	米 砂糖 油 片栗粉	米油 春雨	パンブルーベリージャム 油 砂糖 マヨニ ジャガ芋 カット	牛乳 卵 ウインナー 鶏肉 ハム
牛乳 豚肉 大豆 ハムチーズ 卵 サ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	牛乳 かつお節 豚肉	牛乳 かつお節 豚肉	牛乳 卵 ウインナー 鶏肉 ハム
にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ キュウリ	玉ねぎ キャベツ 人参 椎茸 生姜 ほうれん草 もやし にんにく メマ さくらげ 白菜 玉ねぎ ちんげん菜	小松菜 キャベツ 人参 だけのこ ごぼう えのき 茄子 きぬさや	アーモンド 大根 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ 白菜 人参	アーモンド 大根 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ 白菜 人参
16 ごはん 鮭の焼き漬け ひじきと大豆の炒め煮 肉じゃが 牛乳 みかんゼリー	17 ごはん 鶏肉のから揚げ チーズポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	18 うどん かしわ汁 信田煮 ブロッコリーのおひたし 牛乳	19 ごはん 県産ぶりの照り煮 ごぼうサラダ じゃが芋のそぼろあんかけ 牛乳	20 チョコチップパン 照り焼きチキン ミックスビーンズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳
731 kcal 16.1 g	36.5 g	788 kcal 31.7 g	27.4 g 21.4 g	36.6 g 3.7 g
36.5 g	2.5 g	31.7 g	2.7 g	4.0 g
米油 砂糖 ジャガ芋	米油 ジャガ芋 砂糖	大麦めん 砂糖	米 ごま油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉	チョコチップパン 砂糖 油
牛乳 銀鮭 さつま揚げ 大豆 ひじき 豚肉	牛乳 ハムチーズ 豆腐 わかめ	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ わかめ かつお節	牛乳 ぶり ハム 鶏肉 厚揚げ	牛乳 鶏肉 ハム ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 ハム 豆腐 卵 もずく
人参 椎茸 玉ねぎ いんげん みかん しらたき	きゅうり 人参コーン えのき しめじ 椎茸 玉ねぎ	えのき 茄子 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごぼう きゅうり コーン 人参 生姜 玉ねぎ 椎茸 枝豆	キャベツきゅうり コーン しめじ 舞茸 ひらたけ えのき 茄子 なめこ 玉ねぎ 人参
23 天皇誕生日	24 ごはん ヤンニヨムチキン もやしのナムル わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	25 中華めん みそラーメンスープ じゃがチーズ いちごタルト 牛乳	26 ごはん ポークカレー 福神漬け和え ガトーショコラ 牛乳	27 きなこ揚げパン ささみとわかめのサラダ ポトフ ブルーンヨーグルト 牛乳
775 kcal 28.8 g	29.7 g	868 kcal 25.7 g	36.2 g 3.1 g	820 kcal 24.4 g
29.7 g	3.1 g	36.2 g	3.1 g	34.8 g
米油 砂糖 ごま ジャガ芋	中華めん 油 ジャガ芋 いちごタルト	米 じゃが芋 油 ハヤシ味 ごま 豆乳 ガトーショコラ	パン油 砂糖 ごま ジャガ芋	牛乳 きなこ 鶏肉 わかめ ウインナー
牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	牛乳 豚肉 みそ ウインナー チーズ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	牛乳 きなこ 鶏肉 わかめ ウインナー	牛乳 きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー
にんにく 生姜 トマト 人参 大根 もやし きゅうり 玉ねぎ	きくらげ 生姜 玉ねぎ メマ キャベツ コーン 人参 にら 玉ねぎ パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ キュウリ 大根 なす すいか れんこん	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ キュウリ 大根 なす すいか れんこん	きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー

## 👑 中3が卒業前に食べたい！希望献立ランキング 🎉

## 主食の部

- 1位 きなこ揚げパン  
2位 みそラーメン  
3位 しょうゆラーメン

## 汁物の部

- 1位 豚汁  
2位 沢煮椀  
3位 肉じゃが

## 主菜の部

- 1位 鶏のから揚げ  
2位 ヤンニヨムチキン  
3位 鶏肉のレモンあえ

## デザートの部

- 1位 ガトーショコラ  
2位 いちごタルト  
3位 いちごクレープ

## 副菜の部

- 1位 じゃがチーズ  
2位 海藻サラダ  
3位 チーズポテトサラダ

2月と3月の給食で出す  
予定です。お楽しみに！



## 主食

## 主菜

## 副菜

## 汁物(副菜)

## 飲み物

## その他

## エネルギー

## たんぱく質

## 脂質

## 食塩相当量

## 黄色の食品

## 熱や力のものになるもの

## 赤色の食品

## 体をつくるもの

## 緑色の食品

## 体の調子を整えるもの

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。