



令和8年2月

きゅうしょくこんだて よていひょう  
給食献立予定表

玉野市立学校給食センター

©いしいひさいち

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
小学校	中学校					
2(月)	○●○節分献立○●○ ごはん 牛乳 小鰯梅のカリカリフライ キヤベツのごまだれ和え 豆腐のすまし汁 せつぶんまめ 節分豆	牛乳 節分豆 豆腐 わかめ 小いわし梅の香揚げ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 油 ごま 砂糖	601	703 21.1 23.9
3(火)	パン 牛乳 鮭肉のオーロラソース和え ポテトサラダ もち麦入り野菜スープ	牛乳 みそ ベーコン	鮭竜田揚げ にんじん きゅうり とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも もち麦 ノンエッグマヨネーズ	648	785 27.9 33.2
4(水)	○●○のりの日献立○●○ ごはん(味付けのり) 牛乳 豚肉のしょうが炒め 根菜のみぞ汁	のり 豚肉 油揚げ	牛乳 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	米 砂糖 さといも	631 743 26.0 29.9
5(木)	ソフトめん豆乳クリームソース 牛乳 ワインナー フレンチサラダ	牛乳 豆乳	鶏肉 ワインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ グリンピース マッシュルーム	ソフトめん でんぱん 油 砂糖	666 829 31.3 39.6
6(金)	ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう	牛乳 たまご 平天	鶏肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ 干しこいなげ さやいんげん	米 砂糖 こんにゃく 砂糖	642 757 24.6 28.4
9(月)	ごはん 牛乳 鰯のみりん干し 五目煮 じゃがいものみぞ汁	牛乳 油揚げ ひじき わかめ	鰯のみりん干し 大豆 鶏肉 みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	653 770 29.4 34.1
10(火)	バターロールパン 牛乳 鮭のハニーマスター焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳	鮭 ポークハムひよこ豆	ごぼう キャベツ とうもろこし にんにく トマト たまねぎ にんじん	バターロールパン 砂糖 じゃがいも マカロニ はちみつ ノンエッグマヨネーズ	674 824 32.0 38.2
12(木)	○●○たまのチャレンジ献立(後閑小) ○●○ みそラーメン 牛乳(ココアパウダー) とり鶏のから揚げ にんじんサラダ	牛乳 みそ	豚肉 鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし メンマ キャベツ とうもろこし	中華めん でんぱん 油 ドレッシング ココアパウダー	737 873 32.4 38.3
13(金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸ししゅうまい 大根の中華和え	牛乳 牛肉 みそ ツナ	豚肉 豆腐 しゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ だいこん ねぎ チンゲンサイ 干しこいなげ	米 砂糖 でんぱん 油	684 794 28.0 31.6
16(月)	○●○チャレンジワーク献立(東児中) ○●○ そぼろとれんこんの丼 牛乳 とんじる 豚汁 りんごタルト	牛乳 豚肉 みそ	鶏肉 油揚げ	しょうが にんにく たまねぎ れんこん にんじん ごぼう ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも りんごタルト	740 854 24.5 28.2
17(火)	パン 牛乳 エビカツ(ノンエッグタルタルソース) かいそう 海藻サラダ マカロニスープ	牛乳 ツナ こんぶ 赤桜草 ベーコン	えびカツ わかめ 茎わかめ 白杉のり ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 マカロニ ノンエッグタルタルソース	621 724 30.1 33.8
18(水)	ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ鍋 にほん 煮干しのあめがらめ 切り干し大根の和え物	牛乳 鶏つくね こんぶ かえり	鶏肉 厚揚げ みそ	しょうが にんにく ほくさい だいこん にんじん しめじ 切り干し大根 こまつな	米 砂糖 ごま じゃがいも	638 752 26.2 30.3
19(木)	カレーうどん 牛乳 こぶ和え	牛乳 油揚げ	鶏肉 塩昆布	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 白ねぎ キャベツ もやし	うどん	616 726 23.0 26.7
20(金)	○●○たまのチャレンジ献立(玉原小) ○●○ チキンライス 牛乳 チキンカツ イタリアンサラダ コンソメスープ ふどうゼリー	牛乳 米粉のチキンカツ 鶏肉	ベーコン キャベツ 赤ピーマン とうもろこし にんじん こまつな マッシュルーム	キャベツ にんじん 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん マッシュルーム	米 油 ドレッシング ぶどうゼリー	676 796 22.7 26.3
24(火)	パン 牛乳 ミルククリームシチュー やさい 野菜ソテー チョコプリン	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも チョコプリン	654 783 26.0 31.0
25(水)	ごはん(赤じそふりかけ) 牛乳 さば 鮭のごまみそだれかけ じゃこ和え 湯葉のすまし汁	牛乳 みそ 湯葉	鮭 ちりめん わかめ	にんにく キャベツ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ 赤じそふりかけ	米 砂糖 ごま 油	626 738 27.2 31.5
26(木)	キムチラーメン 牛乳 たーさいほおず 多菜包子 もやしのナムル	牛乳 みそ ささみフレーク	豚肉 多菜包子	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい きくらげ メンマ キャベツ いたら もやし 白菜キムチ	中華めん 砂糖 油	623 802 29.7 36.8
27(金)	ごはん 牛乳 アジフライ れんこんの梅肉和え 白菜のみぞ汁	牛乳 かつおぶし 油揚げ	鰯フライ 鶏肉 みそ	れんこん とうもろこし にんじん うめ たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	米 砂糖 油	675 796 25.0 28.9

※この献立は予定のため、変更することがあります。