

2月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和8年2月) (中学校)

(今月の目標)
日本の食文化を知ろう

日・曜	こんだてめい							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 高野豆腐のごまあえ 根菜汁	とうふ うすあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん 	だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん しょうが	こめ さとう パンこ かたくりこ	ごま	823 kcal 31.1 g 27.1 g 魚介 きのこ
3火	ひじきと大豆のごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ 菜の花のおひたし ゆばのすまし汁	とりにく だいず うすあげ いわし はなかつお ゆば 	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なのはな	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ しろねぎ しょうが	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ	あぶら	843 kcal 39.0 g 26.2 g 乳製品 いも
4水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 大根とハムのサラダ たぬき汁	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり こんにゃく しろねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	837 kcal 31.8 g 27.0 g 海そう きのこ
5木	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 切り干し大根のサラダ 肉じゃが	あじ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん いんげん	だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも 	ごま あぶら	831 kcal 35.8 g 20.1 g 淡色野菜 乳製品
6金	大根カレー 牛乳 アーモンドフライビーンズ 福神漬けあえ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり りんご なす れんこん にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	832 kcal 26.1 g 24.7 g 魚介 いも
9月	ごはん 牛乳 豚肉と春菊のうま煮 元気サラダ うすくず汁	ぶたにく あつあげ みそ とりにく はなかつお かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	しゅんぎく にんじん トマト 	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	824 kcal 33.8 g 24.7 g きのこ 果物
10火	ごはん 牛乳 たらちのチリソースがけ もやしのナムル 春雨スープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ もやし しろねぎ にんにく しょうが えのきだけ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	819 kcal 33.4 g 25.9 g 海そう いも
12木	ごはん 牛乳 コロコロボックスステーキ ドレッシングサラダ ABCスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし エリンギ にんにく	こめ さとう かたくりこ マカロニ 	あぶら	833 kcal 33.0 g 26.9 g 大豆 海そう
13金	ごはん 牛乳 かれいのから揚げ ブロッコリーの和風あえ なめこのみそ汁	かれい ちくわ はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー 	キャベツ だいこん なめこ しろねぎ もやし	こめ ごむぎこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	823 kcal 33.0 g 28.1 g 乳製品 いも

【旬の味覚】

春菊 こまつな ほうれんそう
高菜 白ねぎ 菜の花
さけ いわし

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう							エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16月	ごはん 牛乳 パオシュウ 野菜と春雨の甘酢あえ とうふの中華煮	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい しょうが だけのこ しいたけ	こめ さとう かたくりこ はるさめ ごむぎこ	あぶら	820 kcal 30.4 g 24.1 g 魚介 海そう	
17火	ごはん 牛乳 魚のレモンしょうゆ揚げ こんにゃく炒め 厚揚げのみそ汁	たら ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	エリンギ こんにゃく たまねぎ もやし しろねぎ しょうが レモン	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	824 kcal 33.4 g 27.0 g きのこ いも	
18水	照り焼きチキンバーガー 〔パン〕 照り焼きチキン 牛乳 ツナサラダ あさりチャウダー	とりにく ツナ ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	パン はちみつ さとう じゃがいも	ごま あぶら	820 kcal 33.9 g 30.0 g 海そう 果物	
19木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 納豆サラダ 沢煮椀	さわら なつとう とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう もやし しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ	827 kcal 36.1 g 25.3 g 乳製品 いも	
20金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ 梅あえ しいたけとふのみそ汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ しろねぎ もやし うめ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま	814 kcal 29.2 g 27.1 g 緑黄色野菜 魚介	
24火	ごはん 牛乳 さけのマスタード焼き カラフルサラダ ミートボールと 野菜のスープ煮	さけ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ にんにく	こめ はちみつ さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	817 kcal 34.1 g 24.0 g 大豆 海そう	
25水	野菜みそラーメン 牛乳 春巻き 海そうサラダ	ぶたにく なると みそ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし メンマ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ラーメン さとう はるさめ かたくりこ ごむぎこ	あぶら ごま	863 kcal 27.9 g 26.9 g きのこ いも	
26木	さばそぼろ丼 牛乳 もやしのさっぱりあえ 豚汁	さば たまご とりにく ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん しろねぎ しょうが	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	834 kcal 31.8 g 27.2 g 海そう 果物	
27金	炊き込みごはん 牛乳 とんかつ のりマヨあえ 糸かまぼこのすまし汁	とりにく うすあげ ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	だいこんば にんじん	ごぼう しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ しろねぎ こんにゃく	こめ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ	851 kcal 34.2 g 27.4 g 乳製品 いも	

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。