

[2 月 こんだてよてい表]

2026 年 2 月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価			
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校		
			おもに体をつくるもとになる							おもにエネルギーのもとになる		エネルギー-kcal	
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実		たんぱく質g	脂質g	塩分g	
2月	ごはん					米			627	762			
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん	油	酒 しょうゆ	27.4	31.2			
	磯香和え		のり	ほうれん草 にんじん	はくさい	三温糖		しょうゆ	23.8	26.0			
	ぐる煮	スクールがんもどき さつま揚げ		にんじん いんげん	だいこん ごぼう	さといも 三温糖 こんにゃく		酒 しょうゆ 煮干しだし	1.9	2.4			
3月	ごはん/節分豆	節分豆	節分			米			622	748			
	いわしとお肉のハンバーグ	いわしとお肉のハンバーグ		赤パプリカ きぬさや	たまねぎ しょうが	でんぷん	油	塩 しょうゆ ガラスープ	27.1	30.7			
	切り干し大根の含め煮	かまぼこ 油揚げ		にんじん いんげん	切り干し大根 椎茸	三温糖 こんにゃく	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ	18.5	20.2			
	豆乳入りまろやかみそ汁	豆腐 みそ 豆乳	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ			煮干しだし	2.4	3.0			
4月	麦ごはん					米 麦			646	835			
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ							21.7	27.1			
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	三温糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ	22.0	27.6			
	ハヤシライス	豚肉		にんじん かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ しめじ にんにく トマトピューレ		油	ウイン ハヤシライスルー デミグラスソース クチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう	3.1	4.0			
5月	わかめごはん		炊き込みわかめ			米			554	685			
	きりたんぼ風鍋	とり肉		小松菜 にんじん ねぎ	だいこん 水菜 ごぼう しめじ	きりたんぼ		からポン 酒 みりん 塩 しょうゆ	18.9	22.3			
	かぼちゃのいとこ煮	とり肉 あずき		かぼちゃ		三温糖		みりん 酒 しょうゆ かつおだし	12.1	13.6			
									2.2	2.9			
6月	ごはん					米			593	744			
	鶏肉のパプリカ焼き	とり肉				小麦粉		酒 塩 こしょう パプリカ(粉)	24.2	29.4			
	ジャーマンポテト	ウィンナー			たまねぎ コーン	じゃがいも	油	ゴンソメゴールド 塩 こしょう	20.2	23.4			
	オニオンスープ	豚肉		にんじん ドライパセリ	たまねぎ しめじ			しょうゆ 塩 こしょう ワイン 野菜フイヨン	1.9	2.6			
9月	ごはん					米			575	724			
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮							18.4	22.0			
	白菜の即席漬け			にんじん	はくさい ゆず	三温糖		酢 塩 しょうゆ	20.2	23.6			
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		ねぎ にんじん	ごぼう だいこん しょうが	さといも こんにゃく		煮干しだし	2.0	2.3			
10月	ごはん					米			603	751			
	鶏肉のきのこあんかけ	とり肉			たまねぎ しめじ えのきたけ 枝豆	小麦粉 でんぷん	油	塩 こしょう 酢 しょうゆ	29.2	34.8			
	ひじきの炒め煮	かにかまぼこ さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	三温糖 こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ	18.4	20.7			
	つみれ汁	どひょうおボール		小松菜 にんじん	たまねぎ はくさい			塩 しょうゆ 酒 昆布だし かつおだし	2.3	2.9			
12月	麦ごはん					米 麦			619	765			
	コロッケ		南瓜コロッケ				油		18.4	21.3			
	おからサラダ	まぐろ水煮 おから		にんじん	きゅうり たまねぎ	三温糖	エッグケア	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう	21.1	24.1			
	具だくさんみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	じゃがいも		煮干しだし	1.6	1.9			
13月	ごはん					米			630	797			
	さわらのもみじ焼き	さわら		にんじんペースト			エッグケア	ごしょう 酒 塩	29.0	35.1			
	アーモンドサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	三温糖	アーモンド	みりん しょうゆ	22.1	26.5			
	白玉汁	油揚げ とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	白玉もち		塩 しょうゆ 昆布だし	2.0	2.6			
16月	麦ごはん					米 麦			595	756			
	春巻き(米粉入り)	春巻き(米粉入り) 豚肉 赤みそ		にんじん ビーマン	しょうが にんにく キャベツ たけのこ	三温糖 でんぷん	油	酒 しょうゆ	18.3	22.6			
	ホイコーロー	かまぼこ	ハッピーにんじん わかめ	にんじん	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ	ごま油	ごしょう 酒 からポン 塩 しょうゆ	22.5	26.6			
	わかめとチンゲン菜のスープ								1.7	2.2			

使用食材について

以下の6点の食材は、即不使用のものを使用します。

- ・エッグケア(マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをからポンと表記しています。

[2 月 こんだてよてい表]

2026 年 2 月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらぎ						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるものとなる		おもに体のちょうしをととのえるものとなる		おもにエネルギーのものとなる				
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実		エネルギーkcal	たんぱく質g
17 火	ごはん					米			608	757	
	赤魚の照り焼き	赤魚		ねぎ	にんにく しょうが	三温糖	ごま油 油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	26.7	30.3	
	スパゲティソース	ウィンナー		赤パプリカ ピーマン	たまねぎ にんにく	スパゲティミニ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	19.4	22.5	
	冬やさいのみそ汁	厚揚げ みそ		しゅんぎく	たまねぎ だいこん かぶ なめこ			煮干しだし	1.8	2.1	
18 水	ココア揚げパン【小】					プレーンロール 三温糖 食パン	油	ミルクココア 塩	658	1034	
	食パン・イチゴミックスジャム【中】					食パン イチゴミックスジャム			21.2	31.2	
	あんかけうどん	豚肉		にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん	うどん でんぶん		酒 しょうゆ 塩 煮干しだし 昆布だし	34.0	45.7	
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも ポテトサラダベース	エッグケア	こしょう	2.2	3.6	
19 木	ごはん					米			585	742	
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	三温糖 でんぶん	油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ	20.8	25.6	
	きゅうりのピリ辛漬け			にんじん	きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	塩 しょうゆ 酢	24.1	29.2	
	もずくスープ	かにかまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ		ごま油	酒 塩 こしょう からスープ しょうゆ	1.7	2.0	
20 金	麦ごはん					米 麦			646	826	
	やさいかレー	豚肉		にんじん トマトダイス	たまねぎ にんにく しょうが だいこん りんごピューレ	じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ウスターソース	20.7	25.2	
	フルーツミックス				みかん(缶) パイナップル 黄桃(缶) パナナ	野菜入りファイ バーゼリー			18.6	22.1	
									1.8	2.3	
24 火	ごはん					米			616	762	
	五目包子	五目包子							24.5	28.7	
	中華サラダ	かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油	酢 しょうゆ	16.2	18.4	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 麦みそ 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 椎茸	三温糖 でんぶん	油 ごま油	酒 がらスープ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	2.4	3.0	
25 水	ごはん					米			606	759	
	白身魚ホキフライ	白身魚ホキフライ					油		21.5	26.0	
	野菜サラダ	まぐろ水煮	Happyにんじん		キャベツ きゅうり コーン		野菜いっぱいドレッシング(和風)		20.0	23.1	
	ポテトクリームスープ	ウィンナー 白いんげんペースト	牛乳 スキムミルク	にんじん ドライパセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう 野菜フイヨン	1.6	1.8	
26 木	すくなめごはん					米			612	784	
	発芽玄米入平つくね	発芽玄米入平つくね							28.5	34.9	
	手作りふりかけ		しらす干し あおのり のり			三温糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	22.8	26.7	
	豚肉と大根のべっこう煮	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	三温糖 ごんにやく	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	2.1	2.5	
27 金	麦ごはん					米 麦			595	756	
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ しめじ	三温糖 でんぶん	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ	25.8	32.0	
	ほうれん草のごま和え	油揚げ		ほうれん草 にんじん	はくさい	三温糖	ごま	しょうゆ	19.6	23.2	
	さつまいものみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ		だいこん	さつまいも		煮干しだし	1.9	2.5	

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※2月の行事食※ ・16日(月)25日(水)・・・Happyにんじん ・12日(木)・・・ふるさと食材伊万里の日
 ・9日(月)・・・郷土料理 ・5日(木)・・・味めぐり給食(秋田県) ・3日(火)・・・節分の日の献立

いろいろな食べ物^{たもの}がみんなのげんき^{ささ}を支えます

からだを大きく
してくれる



力のもとに
なってくれる



病気に^{びょうき}かかりにくく
してくれる

