

令和8年2月



献立予定表(中学校)



香取市学校給食センター

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	○	いかリングフライ② チキンカレー * みかんクレープ グリーンサラダ(サウザンドドレッシング)	いか 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ みかん キャベツ きゅうり 枝豆	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋	油 カレールウ	943	34.8	3.3
3	火	ごはん	○	たらりのごまフライ (節分豆) けんちん汁 青菜おかか炒め	たら 豆腐 油揚げ かつお節 大豆	牛乳 あおさ	人参 小松菜	大根 もやし えのき茸	米 パン粉 小麦粉 里芋 黒糖	油 ごま	780	32.5	2.4
4	水	* 食パン (パテチヨコ)	○	ミートコロッケ コンソメジュリアン * ヨーグルト お豆のソテー	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ もやし キャベツ コーン 枝豆	パン じゃが芋 小麦粉 小麦粉	油 バター チョコレート	888	33.5	3.7
5	木	ごはん (魚ふりかけ)	○	グリルチキン みそ汁 * たまごプリン 白滝のピリ辛炒め	鶏肉 豚肉 みそ 卵 あじ かつお節	牛乳 わかめ のり	人参 大根の葉	大根 キャベツ 生姜 コーン	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	773	34.5	3.4
6	金	ごはん	○	あじさんが焼き 豚丼の具 海藻サラダ	あじ みそ 豚肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ 筍 長ねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 砂糖	油 ドレッシング	816	40.9	3.4
9	月	ごはん	○	さけ塩焼き 香取の具沢山汁 * ちば納豆 人参しりしり	さけ 鶏肉 豚肉 卵 納豆	牛乳	人参 にら	キャベツ 大根 マッシュルーム	米	油	871	53.2	3.3
10	火	ごはん (たまごふりかけ)	○	ほっけ旨み干し じゃが芋のそぼろ煮 * りんご わかめサラダ	ほっけ 豚肉 卵 厚揚げ かつお節	牛乳 のり わかめ	人参 ブロッコリー	筍 枝豆 キャベツ きゅうり りんご	米 澱粉 じゃが芋 三温糖	油 ドレッシング ごま	795	35.8	3.3
12	木	ごはん (味付きのり)	○	さくさくメンチカツ あじつみれと豆腐のみそ汁 ゆで野菜(青じそドレッシング)	豚肉 あじ たら 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 澱粉 パン粉 小麦粉	油	823	34.0	2.7
13	金	ごはん	○	さば竜田みぞれがけ 豚汁 もやしの炒め物	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 こねぎ 赤ピーマン 大根の葉	生姜 大根 もやし	米 澱粉 砂糖 里芋	油	834	39.9	2.7
16	月	ごはん	○	フィレオチキン ポークカレー * フレッシュパイン こんにやくサラダ(焙煎ごまドレッシング)	鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 赤ピーマン トマト	玉ねぎ りんご にんにく 生姜 キャベツ きゅうり パインアップル	米 澱粉 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 カレールウ ごま ドレッシング	907	36.2	3.0
17	火	ごはん	○	かに玉風塩あんかけ ワンタンスープ * 蒸しケーキ 豚キムチ炒め	卵 かまぼこ なると 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 筍 椎茸 白菜 長ねぎ もやし 生姜 にんにく	米 小麦粉 ワンタン 砂糖 春雨	油 ごま油	977	35.2	3.6
18	水	* コッペパン (はちみつ)	○	ハンバーグイエーガーソース ABCたまごスープ * ソファール 花野菜サラダ(フレンチドレッシング)	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ ソファール	トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー	パン 澱粉 パン粉 マカロニ はちみつ	油 バター 生クリーム	862	36.4	3.7
19	木	ごはん	○	春巻 春雨スープ チンジャオロース	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 大根の葉	玉ねぎ もやし キャベツ 筍 白菜 にんにく 生姜	米 砂糖 小麦粉 春雨 澱粉	油	807	27.2	3.1
20	金	ごはん	○	ぎょうざ② (韓国のみ) 八宝菜 ブロッコリー(ゆずかつおドレッシング)	豚肉 うずら卵 いか	牛乳 韓国のり	にら 人参 ブロッコリー	キャベツ 筍 玉ねぎ にんにく 生姜 木耳 枝豆 コーン	米 小麦粉 小麦粉 澱粉	油 ごま油	827	36.6	3.8
24	火	ごはん	○	ヤンニョムチキン② 春雨丼の具 チョレギサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にら 人参	にんにく 生姜 筍 椎茸 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 澱粉 砂糖 春雨	油 ごま ごま油 ドレッシング	919	39.9	3.6
25	水	* 食パン (パテキャラメル)	○	照焼チキン トマトスープ * レアチーズケーキ ほうれんそうときのこのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリームチーズ	人参 トマト パセリ ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし マッシュルーム たまご茸 バナナ	パン 澱粉 キャラメル	油	853	35.1	3.4
26	木	ごはん	○	あじフライ かきたま汁 * わらび餅 肉野菜炒め	あじ 豆腐 卵 きな粉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 生姜 もやし 木耳 キャベツ	米 澱粉 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 わらび餅	油	827	35.6	2.8
27	金	ごはん (梅ふりかけ)	○	赤魚のたまり醤油焼き たつぷり昆布ののっぺい汁 * 焼きプリンタルト 枝豆サラダ(和風ドレッシング)	赤魚 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 かつお節	牛乳 昆布 のり	人参 しそ	大根 長ねぎ 枝豆 キャベツ	米 澱粉 里芋 小麦粉 砂糖	ドレッシング ごま	838	37.0	3.2

★材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 *は学校直送品です。

★この献立表は、主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★2月分の給食費の引き落としは3月2日(月)です。口座を確認し残高不足のないようにお願いいたします。

今月の平均	852	36.5	3.2
基準値	830	27~ 41.5	2.5 未満