



# 2月 給食こんだてひょう



令和8年2月  
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆科 小蛋白質 中豆科 中蛋白質
			血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
2	月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削小なし</small>	牛乳	米,麦		680
		ベーじゃが <small>生名小なし</small>	ベーコン,ウインナー	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく	23.2
		やさしい入りじゃこてん	すりみ,たまご	ごま,でんぱん,油	たまねぎ,ごぼう,きくらげ	848
		めかぶ納豆	なつとう,めかぶ	ごま	コーン,葉ねぎ	28.8
3	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		702
		さつまじる	とりにく,あげ,みそ	油,さつまいも	だいこん,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	28.5
		いわしのカレーあげ	いわし	でんぱん,油	しょうが	876
		はなやさいのごまずあえ		さとう,ごま	カリフラワー,ブロッコリー,きゅうり	35.2
		ふくふくめ	だいず,きな粉	さとう		
4	水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		654
		だいこんのそぼろに	レモンポーク,あつあげ	さとう,でんぱん	しょうが,だいこん,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	22.9
		とうふのまさごあげ	とうふ,とり肉,たまご	でんぱん,油	しょうが,たまねぎ,しそ葉,きくらげ	816
		うめかつおあえ	ちくわ,はなかつお	さとう	キャベツ,きゅうり,うめぼし	28.2
5	木	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		627
		クラムチャウダー	ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,でんぱん,バター	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	21.2
		おさかなナッツ	かえり	油,カシューナッツ,アーモンド,さとう		758
		ひじきのサラダ	ひじき	ごま油,ごま	もやし,にんじん,こまつな	24.7
		きなこトースト	きな粉	パン,バター,さとう		
6	金	<div>弓削高なし</div> <div>弓削中学校 リクエストメニュー</div>	牛乳,レモンポーク	米,ごま油	白ねぎ,たくあん,はくさいキムチ	661
			ベーコン,とうふ,わかめ		たまねぎ,きくらげ,えのき,葉ねぎ	25.2
			さば,みそ	さとう,でんぱん	しょうが	834
				さとう,アーモンド	こまつな,にんじん,キャベツ	31.3
					たまみ	
9	月	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		665
		こうやとうふのたまごとじ	こうやとうふ,とりにく,たまご	油,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,ほししいたけ,グリーンピース	29.3
		レバーのバーベキューソース	とりレバー	でんぱん,油,さつまいも,さとう	りんご,しょうが,葉ねぎ	828
		きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	さとう,ごま	ほうれん草,切り干しだいこん	36.3
10	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		605
		とりそぼろじる	とり肉,とうふ	油,でんぱん	しょうが,えのき,たまねぎ,だいこん,にんじん,葉ねぎ	25.9
		ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	コーン,たまねぎ,パセリ	753
		はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,もやし	31.3
12	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		709
		ぶたじる	レモンポーク,あつあげ,みそ		しょうが,えのき,ごぼう,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	25.4
		おろしハンバーグ	レモンポーク,とり肉,だいず,とうふ,ひじき,たまご	パンこ,でんぱん	たまねぎ,だいこん	883
		ポテトサラダ		じゃがいも,さとう,マヨネーズ	キャベツ,コーン,にんじん,レモン果汁	31.5
13	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		665
		ポークカレー	レモンポーク,スキムミルク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	21.2
		あおのりだいず	だいず,青のり	さとう		826
		カラフルサラダ		ドレッシング	カリフラワー,ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	25.5
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんご果汁	

日 曜		こんだてめい	おもなざいりょう			小・中・高 小蛋白質 中・高 中蛋白質
			血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源に なるもの	体の調子を よくするもの	
16	月	玄米入りごはん <small>魚島小中なし</small>	牛乳	米,げんまい		699
		きりぼしだいこんのもの	レモンポーク,だいず,あげ	さとう	切り干しだいこん,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく	26.3
		とりにくとレモンのかきあげ	とりにく,たまご	じゃがいも,こむぎこ,油	レモン(全果、生),たまねぎ,レモン果汁	866
		こまつなごまあえ		ごま	こまつな,はくさい,えのき	32.2
17	火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		674
		はくさいスープ	ベーコン,とうふ	でんぱん	はくさい,葉ねぎ,しょうが	23.5
		ポテトミートグラタン	レモンポーク,だいず,チーズ	じゃがいも	たまねぎ	835
		れんこんサラダ	ツナ	さとう,マヨネーズ,ごま	れんこん,もやし,しめじ	28.5
		はるか			はるか	
18	水	ごはん・牛乳	牛乳	米		646
		ファイバースープ	レモンポーク	ごま油,麦,でんぱん	しょうが,ごぼう,切り干しだいこん,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	25.9
		さかなのチーズフライ	ホキ,たまご,チーズ	こむぎこ,パンこ,油		809
		かみかみあえ	さきいか	さとう	きゅうり,コーン,キャベツ	32.9
19	木	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		647
		レモンふうみのにくうどん	レモンポーク,あげ	うどん,さとう	にんじん,たまねぎ,ごぼう,葉ねぎ,レモン	24.8
		ビーンズオムレツ	たまご,白いんげんまめ,ひよこ豆,レモンポーク	バター	たまねぎ	804
		しそあえ		ごま	きゅうり,キャベツ,たくあん,あかじそ	29.9
20	金	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		706
		しせんどうふ	レモンポーク,とうふ,じゃこてん	さとう,でんぱん,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,ほししいたけ,はくさい,しめじ	25.1
		ぎょうざロール	レモンポーク	ごま油,こむぎこ,春巻きの皮,油	しょうが,にら,キャベツ	864
		ひじきのナムル	ひじき	ごま油,ごま	にんじん,ほうれん草,もやし	30.4
24	火	<small>弓削高なし</small>	牛乳,レモンポーク	米,ごま油	白ねぎ,たくあん,はくさいキムチ	696
			ベーコン	じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ	26.6
			とりにく	さとう,でんぱん,こむぎこ,油	しょうが	865
				じゃがいも,さとう,マヨネーズ	きゅうり,コーン,にんじん,レモン果汁	32.4
			ヨーグルト		もも,パイン缶	
25	水	麦ごはん・牛乳 <small>生名小なし</small>	牛乳	米,麦		608
		とうふだんごスープ	とりにく,レモンポーク,とうふ,たまご	でんぱん,さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,ほうれん草	21.6
		ピザポテト <small>弓削高なし</small>	ウィンナー,チーズ	油,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン	753
		ひじきサラダ	ひじき		にんじん,きゅうり,もやし	26.0
26	木	麦ごはん・牛乳 <small>生名小なし</small>	牛乳	米,麦		649
		すきやき <small>弓削高なし</small>	ぎゅうにく,レモンポーク,とうふ	油,さとう	たまねぎ,こんにゃく,しゅんぎく,はくさい,白ねぎ,えのき	26.4
		だいずとかえりのあげに	かえり,だいず	でんぱん,油,さとう,ごま		805
		だいこんとわかめのおかかあえ	わかめ,はなかつお	さとう,オリーブ油	きゅうり,だいこん	32.8
27	金	麦ごはん・牛乳 <small>弓削高なし</small>	牛乳	米,麦		665
		ポークビーンズ	レモンポーク,ベーコン,だいず	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,えだ豆	27.1
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぱん,油	しょうが	829
		ミモザサラダ	たまご	オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,レモン果汁	33.2

材料の都合で、献立を変更することがあります。