

令和8年 2月 学校給食 こんだてひょう

湖南省学校給食センター

小学校・中学校

(小・中学年) (中学校)

ひつけ 日付	献立名		おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
	主 食	牛 乳	1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
2 (月)	ごはん		キャベツメンチカツ ブロッコリーのかんきつドレサラダ はくさいのコンスープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし はくさい キャベツ	米	あぶら かんきつドレッシング ロード なたねあぶら	682kcal 24.1g 26.8g 1.7g	789kcal 26.5g 28.3g 1.9g
3 (火)	節分献立 ごはん		いわしのかばやき こまつなのしおこうじため あつあげのみそしる せつぶんまめ	いわし まぐろ あつあげ みそ せつぶんまめ	牛乳	こまつな あおねぎ	キャベツ にんにく もやし たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん	あぶら サラダあぶら	613kcal 25.7g 19.1g 2.1g	740kcal 30.0g 21.5g 2.4g
4 (水)	ソフトめん		とりにくのみそやき みずなのこんぶあえ ごもくうどんじる	とりにく みそ ぶたにく かまぼこ	牛乳 しおこんぶ	みずな にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ	ソフトめん でんぶん		598kcal 28.3g 17.6g 2.4g	763kcal 34.3g 19.9g 2.9g
5 (木)	ごはん		やきぎょうざ キャベツのいためもの ビーフンのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん にら	キャベツ しょうが はくさい とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	米 でんぶん ビーフン こむぎこ	ごまあぶら ロード こうみあぶら	563kcal 18.4g 15.2g 1.4g	699kcal 21.8g 17.8g 1.7g
6 (金)	ごはん		あじのたつたあげ ほうれんそうのしそひじきあえ しおぶたじゃが	あじ ぶたにく	牛乳 しそひじき	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが もやし にんにく たまねぎ (こんにやく)	米 でんぶん じゃがいも さとう	あぶら サラダあぶら	649kcal 28.5g 17.0g 1.9g	782kcal 33.4g 18.9g 2.2g
9 (月)	ごはん		さわらのてりやき きりぼしだいこんのもの さつまいのみそしる	さわら さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ はくさい	米 さとう でんぶん さつまいも		603kcal 26.3g 15.9g 2.0g	727kcal 30.7g 17.6g 2.4g
10 (火)	ごはん		はるまき くきわかめいりちゅうかあえ はつぼうさい	ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にら にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ	米 さとう でんぶん こむぎこ みずあめ はるさめ	あぶら ごまあぶら サラダあぶら ロード	663kcal 20.7g 23.2g 1.9g	765kcal 23.5g 23.8g 2.1g
12 (木)	コッペパン	 のむ ヨーグルト	ハンバーグケチャップソースがけ ポテトサラダ ふゆやさいのこめことうにゅうシチュー	ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	のむヨーグルト	ブロッコリー にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ はくさい	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも こめこ	マヨネーズふうドレッシング ロード あぶら	645kcal 24.9g 18.0g 2.4g	810kcal 31.1g 23.2g 3.1g
13 (金)	ごはん		タラのやさいあんかけ きんぴらごぼう さといものみそしる	たら とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ ごぼう (あかこんにやく) だいこん えのきたけ	米 でんぶん さとう さといも	あぶら サラダあぶら	587kcal 23.3g 15.1g 1.9g	708kcal 27.1g 16.6g 2.2g
16 (月)	ごはん		やきししゃも こまつなのうめあえ キャベツのうまに	とりにく あつあげ	牛乳 ししゃも	こまつな	もやし うめ しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ えだまめ	米 さとう でんぶん		585kcal 27.4g 16.8g 2.0g	694kcal 30.6g 18.1g 2.3g
17 (火)	ごはん		やきにく あげかぼちゃ しろねぎのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく だいこん しろねぎ	米 さとう でんぶん	サラダあぶら あぶら	626kcal 23.9g 18.0g 1.7g	755kcal 27.9g 20.1g 1.9g
18 (水)	ちゅうかめん		とりにくからあげ チンゲンサイのしおちゅうかサラダ おうみちゃんぼんのしる	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	チンゲンサイ	しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ もやし	ちゅうかめん でんぶん しおちゅうかドレッシング さとう	あぶら	601kcal 27.2g 22.0g 2.6g	753kcal 33.3g 25.1g 3.1g
19 (木)	ごはん		さばのしおやき ひじきのもの こんさいのすましじる	さば あぶらあげ だいず とりにく	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん あおねぎ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう	米 さとう		645kcal 26.1g 24.8g 1.8g	777kcal 30.5g 28.3g 2.2g
20 (金)	食育の日・ ふるさと給食 むぎごはん		ハムステーキ ブロッコリーのクリーミーサラダ おうみぎゅうカレー	とりにく ぶたにく おうみぎゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん	とうもろこし にんにく たまねぎ グリーンピース りんごペースト	米 おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう	クリーミードレッシング ロード カレールー	696kcal 25.9g 21.6g 2.8g	807kcal 29.7g 24.3g 3.3g
24 (火)	ごはん		あつあげのにくみそかけ キャベツのごますあえ ぶたにくとだいこんのもの	あつあげ とりにく みそ ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ はくさい しめじ (あかこんにやく) だいこん	米 さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	646kcal 24.7g 20.9g 1.9g	778kcal 28.8g 23.6g 2.2g
25 (水)	ごはん		あげえびしゅうまい もやしのいためナムル ちゅうかはるさめスープ	えび たら とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	もやし たまねぎ とうもろこし たけのこ	米 でんぶん はるさめ パンこ こむぎこ さとう みずあめ	あぶら ナムルドレッシング	560kcal 18.5g 16.1g 1.8g	704kcal 22.4g 19.8g 2.2g
26 (木)	コッペパン		プレーンオムレツ(代替:ウインナー) だいこんのイタリアンサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマトピューレ	きゅうり だいこん たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	イタリアンドレッシング なたねあぶら	596kcal 26.4g 19.8g 2.6g	731kcal 31.6g 23.1g 3.2g
27 (金)	ごはん		ホキのこうみあげ ほうれんそうのツナいため なめこのみそしる	ホキ まぐろ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう あおねぎ	にんにく もやし とうもろこし なめこ たまねぎ	米 でんぶん	あぶら	588kcal 25.5g 16.9g 2.1g	708kcal 29.7g 18.7g 2.4g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

<給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。

★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツを含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。

★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185

※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。

変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。