

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 2月

堺市教育委員会

節分献立 【2日(月)】

節分とは「季節と季節を分ける」節目のことです。節分は、本来は年に4回ありますが、今では2月の節分をさすのが一般的です。翌日は「立春」といい、暦の上では春の始まりをあらわします。給食では、節分献立として、「いわしのかば焼風」と「福豆」を取り入れました。



◎いわしのかば焼風

無病息災を願って、関西地方を中心にいわしを食べる習慣があり、いわしを焼く時の煙やにおいが、鬼をよせつけるとされています。「いわしのかば焼風」は、いわしを油で揚げてから、甘辛いタレをかけた料理です。

◎福豆

新しい季節を迎える節目に、鬼(悪いもの、災い)を追い払い、福を呼び込むために豆まきが行われます。炒った大豆(福豆)を食べることで、1年の健康と幸福を願います。



堺のめぐみについて知ろう

【小松菜】

堺で採れた野菜は「堺のめぐみ」としてスーパーや市内の直売所で販売されています。なかでも小松菜は堺で生産が盛んであり、給食でも年間を通して登場する身近な野菜です。鉄やカルシウムといった、不足しがちな栄養素を豊富に含んでいます。



さかいの日

【ご飯 9日(月)】

ごはんのことを「めし」とも言いますね。昔、ごはんはえらい人の「めしあがるもの」だったので、短くして「めし」になったと言われています。農家の方が一生懸命に作ったお米です。残さずにきれいに食べましょう。

【だいこんサラダ 26日(木)】

冬が旬のだいこんは、水分量や甘みが多く、汁物や煮物などさまざまな料理に使われます。26日は、だいこんとまぐろ(ツナ)を使ったサラダです。

堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。2月は小松菜、はくさい、にんじん、キャベツ、だいこんです。



| 日 | 献立 | 牛乳 | 主に体を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | その他 | 1杯たんぱく質 脂質 |
|------------|---------------------|------------|-------------------------|------------------------|------------------------|---------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------|
| | | | 1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品 | 2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜、果物 | 5群 穀類、いも類、 砂糖類 | 6群 油脂、脂肪の 多い食品 | | |
| 2月 節分献立 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 826 kcal |
| | ●いわしのかば焼風 | いわし粉付 | | | | | 砂糖、片栗粉 | 油 | みりん、しょうゆ | 35.7 g |
| | 鶏肉と玉ねぎの卵とじ | 鶏肉、液卵 | | 小松菜 | たまねぎ | | 砂糖 | 油 | しょうゆ、みりん、だし 昆布、削りぶし(だし用) | 28.0 g |
| | すまし汁 | かまぼこ | | 青ねぎ、にんじん | はくさい、えのき茸 | | | | 淡口しょうゆ、みりん、 塩、だし昆布、削りぶし (だし用) | |
| | 福豆 | 福豆 | | | | | | | | |
| 3月 火 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 820 kcal |
| | 照り焼きハンバーグ | ハンバーグ | | | | | 砂糖 | | しょうゆ、みりん、料理酒 | 33.0 g |
| | ビーンズサラダ(冷) | まぐろ油漬 | | にんじん | ホールコーン、たまねぎ | | ミックスビーンズ水煮、砂糖 | マヨネーズドレッシング (アレルギーフリー) | 酢 | 24.3 g |
| | スープ煮 | 豚肉、ベーコン | | にんじん | キャベツ、たまねぎ | | じゃがいも | 油 | コンソメ、塩、こしょう | |
| 4月 水 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 847 kcal |
| | ●春巻 | 春巻 | | | | | | 油 | | 27.5 g |
| | キャベツと豚肉の コチジャン炒め | 豚肉 | | にんじん | キャベツ、土しよが、たま ねぎ | | 砂糖 | 油 | コチジャン、みりん、料 理酒、しょうゆ、塩、こ しょう | 24.7 g |
| | 春雨スープ | 鶏肉 | | 青ねぎ、にんじん | たまねぎ、干しいたけ | | 緑豆春雨 | 油 | 中華だし、淡口しょう ゆ、塩、こしょう | |
| | フルーツゼリー | | | | | | フルーツゼリー(ぶどう) | | | |
| 5月 木 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 844 kcal |
| | 豚肉の塩こうじ焼き | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ | | | 油 | 塩こうじ、しょうゆ | 35.8 g |
| | 厚揚げのチリソース | 厚揚げ | | ピーマン | にんにく、たまねぎ | | 砂糖、片栗粉 | 油 | トマトケチャップ、料理 酒、しょうゆ、塩、こし ょう、豆板糖 | 24.5 g |
| | かぼちゃのほうとう風 | 鶏肉、赤みそ、白みそ | | 小松菜、にんじん、かぼ ちゃ | えのき茸、白ねぎ、土し よが | | さといも、団子 | | 削りぶし(だし用) | |
| 6月 金 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 828 kcal |
| | ●赤魚のみぞれかけ | 赤魚粉付 | | 青ねぎ | 大根おろし | | 砂糖、片栗粉 | 油 | みりん、しょうゆ、淡口 しょうゆ | 38.4 g |
| | ごまあえ(冷) | | | ほうれん草 | 緑豆もやし、はくさい | | 砂糖 | 白ごま、すり白ごま | しょうゆ、削りぶし(だ し用) | 22.2 g |
| | 豚肉と野菜のしょうが煮 | 豚肉、一魚菜天 | | にんじん | 土しよが、たまねぎ | | じゃがいも、砂糖 | 油 | しょうゆ、削りぶし(だ し用) | |
| 9月 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 772 kcal |
| | きのこと鶏肉のみそ焼き | 鶏から揚げ、赤みそ | | | しめじ、しいたけ | | 砂糖 | | みりん、しょうゆ | 32.3 g |
| | パンサンスー(冷) | 焼豚 | | にんじん | きゅうり | | 緑豆春雨、砂糖 | 油 | 淡口しょうゆ、酢 | 17.8 g |
| | ワンタン | 豚肉、棒天 | | 青ねぎ、にんじん | キャベツ、たまねぎ | | ワンタン皮 | 油 | 中華だし、淡口しょう ゆ、塩、こしょう | |
| 10月 火 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 761 kcal |
| | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | | | 土しよが、たまねぎ | | 砂糖 | | 塩、こしょう、料理酒、 しょうゆ、みりん | 33.7 g |
| | 大根の炒め煮 | 鶏肉 | | にんじん | 大根 | | 砂糖 | 油 | つきごんにやく、しょう ゆ、みりん、料理酒 | 23.6 g |
| | ちんげん菜スープ | ベーコン、豆腐 | | ちんげん菜、にんじん | たまねぎ | | | | 中華だし、淡口しょう ゆ、塩、こしょう | |
| 12月 木 | コッペパン | | | | | | コッペパン | | | 772 kcal |
| | ミートボールシチュー | ミートボール | | にんじん、トマトピューレ | にんにく、たまねぎ、プ ルーンピューレ | | | 油、ハヤシルウ(アレルゲ ンフリー) | トマトケチャップ、ウス ターソース、塩、こし ょう | 27.6 g |
| | えのきベーコン | ベーコン | | | えのき茸 | | じゃがいも、砂糖 | | 淡口しょうゆ、塩、こし ょう | 25.8 g |
| | フルーツコンポート(冷) | | 粉寒天 | | 黄桃、パイナップル、りんご | | 砂糖 | | | |
| 13月 金 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 809 kcal |
| | さばのしょうが煮 | さば | | | 土しよが | | 砂糖 | | みりん、しょうゆ、料理 酒 | 43.2 g |
| | 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 | 豚肉 | | 小松菜、にんじん | | | 砂糖 | 油、ごま油 | しょうゆ、料理酒、み りん、だし昆布、削りぶ し(だし用) | 25.8 g |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 | | 青ねぎ、にんじん | しめじ、大根 | | さといも、片栗粉 | | 淡口しょうゆ、みりん、 塩、だし昆布、削りぶ し(だし用) | |

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 2月

堺市教育委員会

| 日 | 献立 | 牛乳 | 主に体を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 | |
|----------------------------------|--------------|----|-------------------------|------------------------|-------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|--------|
| | | | 1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品 | 2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜、果物 | 5群 穀類、いも類、 砂糖類 | 6群 油脂、脂肪の 多い食品 | | | |
| 16月 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 824 kcal | |
| | ●白身魚フライ | | 白身魚フライ | | | | | 油 | | 32.4 g | |
| | キャロットソテー | | フランクフルト | | にんじん | ホールコーン、キャベツ | | | 油 | 淡口しょうゆ、塩、こしょう | 23.6 g |
| | 野菜の卵とじスープ | | 鶏肉、液卵 | | 青ねぎ、にんじん | はくさい、たまねぎ | 片栗粉 | 油 | 中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう | | |
| | ヨーグルト | | | ヨーグルト(プレーン) | | | | | | | |
| 17火 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 776 kcal | |
| | 肉じゃが | | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも、砂糖 | 油 | 糸こんにゃく、しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用) | 32.9 g | |
| | 厚揚げのしょうが焼 | | 厚揚げ | | | 土しょうが | 砂糖 | | 淡口しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用) | 20.6 g | |
| | いそのサラダ(冷) | | かつお油漬 | わかめ | | キャベツ、たまねぎ | 砂糖 | 油 | 酢、しょうゆ | | |
| 18水 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 868 kcal | |
| | ビーフカレーライス | | 牛肉 | | にんじん | にんにく、たまねぎ | じゃがいも | 油、カレールウ(アレルゲンフリー) | トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう | 29.0 g | |
| | ●ミンチカツ | | ミンチカツ | | | | | 油 | | 27.0 g | |
| | もやしのからしあえ(冷) | | 焼豚 | | にら、にんじん | 緑豆もやし | 砂糖 | | 淡口しょうゆ、粒入リマスタード | | |
| 19木 <small>毎月19日は食育の日</small> | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 799 kcal | |
| | さわらの香草焼き | | さわら | | | | | オリーブ油 | バジル、塩、こしょう | 43.1 g | |
| | 野菜炒め | | 豚肉 | | にんじん | キャベツ、にんにく、緑豆もやし | | 油 | 塩、淡口しょうゆ、こしょう | 23.0 g | |
| | さつま汁 | | 鶏肉、赤みそ、白みそ | | 青ねぎ、にんじん | ささがきごぼう、大根 | さつまいも | | つきこんにゃく、削りぶし(だし用) | | |
| | のりの佃煮 | | | のりの佃煮 | | | | | | | |
| 20金 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 835 kcal | |
| | ●ヤンニョムチキン | | 鶏から揚げ | | にんにく | | | 油 | コチジャン、料理酒、みりん、オイスターソース、トマトケチャップ | 31.8 g | |
| | ほうれん草ナムル(冷) | | | ほうれん草、にんじん | 緑豆もやし | 砂糖 | ごま油、白ごま | | 淡口しょうゆ、塩 | 26.6 g | |
| | 中華コーンスープ | | 豚肉 | | にんじん | クリームコーン、白ねぎ、たまねぎ、干しいたけ | 片栗粉 | 油 | 中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう | | |
| 24火 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 780 kcal | |
| | 塩ちゃんこなべ | | チキンボール、平天、たら | | 青ねぎ | キャベツ、たまねぎ | | | 糸こんにゃく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし) | 31.7 g | |
| | ●春菊のかき揚げ | | | 春菊、にんじん | ホールコーン、たまねぎ | さつまいも、小麦粉、米粉 | 油 | 塩 | 19.9 g | | |
| | 豚肉と切干大根の煮物 | | 豚肉 | | にんじん | 切干大根 | 砂糖 | 油 | しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用) | | |
| 25水 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 854 kcal | |
| | ブルコギ | | 豚肉 | | にら、にんじん | たまねぎ、にんにく、土しょうが、りんごピューレ | 砂糖 | 油、ごま油 | 中華だし、コチジャン、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう | 37.8 g | |
| | 焼きシューマイ | | シューマイ | | | | | | | 24.7 g | |
| | トック | | 鶏肉、液卵 | | 青ねぎ、にんじん | たまねぎ、干しいたけ | トック、片栗粉 | 油 | 中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう | | |
| 26木 | 黒糖パン | ○ | | | | | 黒糖パン | | | 844 kcal | |
| | 白菜のクリーム煮 | | 鶏肉 | 牛乳、粉末チーズ | にんじん、ほうれん草 | はくさい、たまねぎ | | 油、ホワイトルウ(アレルゲンフリー) | コンソメ、塩、こしょう | 32.0 g | |
| | ●コロッケ | | | | | | コロッケ | 油 | | 31.6 g | |
| | だいこんサラダ(冷) | | まぐろ油漬、粉かつお | | にんじん | 大根 | 砂糖 | 油 | しょうゆ、酢 | | |
| 27金 | ご飯 | ○ | | | | | 精白米 | | | 839 kcal | |
| | 肉入り高野豆腐 | | 豚肉、高野豆腐 | | にんじん | たまねぎ | 砂糖 | 油 | しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用) | 37.9 g | |
| | ウインナーポテト | | ウインナー | | | たまねぎ | じゃがいも | 油 | 塩、こしょう | 26.7 g | |
| | 鮭の粕汁 | | 鮭、赤みそ、白みそ | | 青ねぎ、にんじん | ささがきごぼう、大根 | | | つきこんにゃく、酒粕、削りぶし(だし用) | | |

●は揚げ物料理です。
(冷)は冷たい和え物料理です。
栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替は、
8期分が2月25日(水)、9期分が3月25日(水)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。

←学校給食のレシピを
紹介しています。
こちらからご覧ください。

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 2月

堺市教育委員会

節分献立 【3日(火)】

節分とは「季節と季節を分ける」節目のことです。節分は、本来は年に4回ありますが、今では2月の節分をさすのが一般的です。翌日は「立春」といい、暦の上では春の始まりをあらわします。給食では、節分献立として、「いわしのかば焼風」と「福豆」を取り入れました。



◎いわしのかば焼風

無病息災を願って、関西地方を中心にいわしを食べる習慣があり、いわしを焼く時の煙やにおいが、鬼をよせつけないとされています。「いわしのかば焼風」は、いわしを油で揚げてから、甘いタレをかけた料理です。

◎福豆

新しい季節を迎える節目に、鬼(悪いもの、災い)を追い払い、福を呼び込むために豆まきが行われます。炒った大豆(福豆)を食べることで、1年の健康と幸福を願います。



堺のめぐみについて知ろう 【小松菜】

堺で採れた野菜は「堺のめぐみ」としてスーパーや市内の直売所で販売されています。

なかでも小松菜は堺で生産が盛んであり、給食でも年間を通して登場する身近な野菜です。鉄やカルシウムといった、不足しがちな栄養素を豊富に含んでいます。



さかいの日

【ご飯 16日(月)】

ごはんのことを「めし」とも言いますね。昔、ごはんはえらい人の「めしあがるもの」だったので、短くして「めし」になったと言われています。農家の方が一生懸命に作ったお米です。残さずにきれいに食べましょう。

【だいこんサラダ 19日(木)】

冬が旬のだいこんは、水分量や甘みが多く、汁物や煮物などさまざまな料理に使われます。19日は、だいこんとまぐろ(ツナ)を使ったサラダです。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。2月は小松菜、はくさい、にんじん、キャベツ、だいこんです。



| 日 | 献立 | 牛乳 | 主に体を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | その他 | エネルギーたんぱく質脂質 |
|------------|-----------------|----|---------------------|--------------------|---------------|------------------|------------------|------------------------|------------------------------|--------------|
| | | | 1群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品 | 2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜、果物 | 5群 穀類、いも類、砂糖類 | 6群 油脂、脂肪の多い食品 | | |
| 2月 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 820 kcal |
| | 照り焼きハンバーグ | ○ | ハンバーグ | | | | 砂糖 | | しょうゆ、みりん、料理酒 | 33.0 g |
| | ピーンズサラダ(冷) | | まぐろ油漬 | | にんじん | ホールコーン、たまねぎ | ミックスピーンズ水煮、砂糖 | マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー) | 群 | 24.3 g |
| | スープ煮 | | 豚肉、ベーコン | | にんじん | キャベツ、たまねぎ | じゃがいも | 油 | コンソメ、塩、こしょう | |
| 3火 節分献立 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 826 kcal |
| | ●いわしのかば焼風 | ○ | いわし粉付 | | | | 砂糖、片栗粉 | 油 | みりん、しょうゆ | 35.7 g |
| | 鶏肉と玉ねぎの卵とじ | | 鶏肉、液卵 | | 小松菜 | たまねぎ | 砂糖 | 油 | しょうゆ、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用) | 28.0 g |
| | すまし汁 | | かまぼこ | | 青ねぎ、にんじん | はくさい、えのき茸 | | | 淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用) | |
| | 福豆 | | 福豆 | | | | | | | |
| 4水 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 761 kcal |
| | 豚肉のしょうが焼き | ○ | 豚肉 | | | 土しょうが、たまねぎ | 砂糖 | | 塩、こしょう、料理酒、しょうゆ、みりん | 33.7 g |
| | 大根の炒め煮 | | 鶏肉 | | にんじん | 大根 | 砂糖 | 油 | つきこんにやく、しょうゆ、みりん、料理酒 | 23.6 g |
| | ちんげん菜スープ | | ベーコン、豆腐 | | ちんげん菜、にんじん | たまねぎ | | | 中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう | |
| 5木 | コッペパン | | | | | | コッペパン | | | 772 kcal |
| | ミートボールシチュー | ○ | ミートボール | | にんじん、トマトピューレ | にんにく、たまねぎ、ブルーベリー | | 油、ハヤシルウ(アレルギーフリー) | トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう | 27.6 g |
| | えのきベーコン | | ベーコン | | | えのき茸 | じゃがいも、砂糖 | | 淡口しょうゆ、塩、こしょう | 25.8 g |
| | フルーツコンポート(冷) | | | 粉寒天 | | 黄桃、パイナップル、りんご | 砂糖 | | | |
| 6金 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 809 kcal |
| | さばのしょうが煮 | ○ | さば | | | 土しょうが | 砂糖 | | みりん、しょうゆ、料理酒 | 43.2 g |
| | 小松菜と豚肉の甘辛炒め煮 | | 豚肉 | | 小松菜、にんじん | | 砂糖 | 油、ごま油 | しょうゆ、料理酒、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用) | 25.8 g |
| | のっぺい汁 | | 鶏肉 | | 青ねぎ、にんじん | しめじ、大根 | ざと、片栗粉 | | 淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用) | |
| 9月 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 824 kcal |
| | ●白身魚フライ | ○ | 白身魚フライ | | | | | 油 | | 32.4 g |
| | キャロットソテー | | フランクフルト | | にんじん | ホールコーン、キャベツ | | 油 | 淡口しょうゆ、塩、こしょう | 23.6 g |
| | 野菜の卵とじスープ | | 鶏肉、液卵 | | 青ねぎ、にんじん | はくさい、たまねぎ | 片栗粉 | 油 | 中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう | |
| | ヨーグルト | | | | | | | | ヨーグルト(プレーン) | |
| 10火 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 847 kcal |
| | ●春巻 | ○ | 春巻 | | | | | 油 | | 27.5 g |
| | キャベツと豚肉のコチジャン炒め | | 豚肉 | | にんじん | キャベツ、土しょうが、たまねぎ | 砂糖 | 油 | コチジャン、みりん、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう | 24.7 g |
| | 春雨スープ | | 鶏肉 | | 青ねぎ、にんじん | たまねぎ、干しいたけ | 緑豆春雨 | 油 | 中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう | |
| | フルーツゼリー | | | | | | | フルーツゼリー(ぶどう) | | |
| 12木 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 844 kcal |
| | 豚肉の塩こうじ焼き | ○ | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ | | 油 | 塩こうじ、しょうゆ | 35.8 g |
| | 厚揚げのチリソース | | 厚揚げ | | ピーマン | にんにく、たまねぎ | 砂糖、片栗粉 | 油 | トマトケチャップ、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう、豆板醤 | 24.5 g |
| | かぼちゃのほうとう風 | | 鶏肉、赤みそ、白みそ | | 小松菜、にんじん、かぼちゃ | 白ねぎ、えのき茸、土しょうが | ざと、いも、団子 | | 削りぶし(だし用) | |
| 13金 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 828 kcal |
| | ●赤魚のみぞれかけ | ○ | 赤魚粉付 | | 青ねぎ | 大根おろし | 砂糖、片栗粉 | 油 | みりん、しょうゆ、淡口しょうゆ | 38.4 g |
| | ごまあえ(冷) | | | | ほうれん草 | 緑豆もやし、はくさい | 砂糖 | 白ごま、すり白ごま | しょうゆ、削りぶし(だし用) | 22.2 g |
| | 豚肉、一口魚菜天 | | にんじん | | | 土しょうが、たまねぎ | じゃがいも、砂糖 | 油 | しょうゆ、削りぶし(だし用) | |

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 2月

堺市教育委員会

| 日 | 献立 | 牛乳 | 主に体を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----------------------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------|
| | | | 1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品 | 2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜、果物 | 5群 穀類、いも類、 砂糖類 | 6群 油脂、脂肪の 多い食品 | | |
| 16月 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 772 kcal |
| | きのこ鶏肉のみそ焼き | 鶏から揚げ,赤みそ | | | | しめじ,まいたけ | 砂糖 | | みりん,しょうゆ | 32.3 g |
| | パンサンスー(冷) | 焼豚 | | にんじん | | きゅうり | 緑豆春雨,砂糖 | 油 | 淡口しょうゆ,酢 | 17.8 g |
| | ワンタン | 豚肉,棒天 | | 青ねぎ,にんじん | | キャベツ,たまねぎ | ワンタン皮 | 油 | 中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう | |
| 17火 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 780 kcal |
| | 塩ちゃんこなべ | チキンボール,たら,平天 | | 青ねぎ | | キャベツ,たまねぎ | | | 系こんにゃく,中華だし,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用) | 31.7 g |
| | ●春菊のかき揚げ | | | 春菊,にんじん | | ホールコーン,たまねぎ | さつまいも,小麦粉,米粉 | 油 | 塩 | 19.9 g |
| | 豚肉と切干大根の煮物 | 豚肉 | | にんじん | | 切干大根 | 砂糖 | 油 | しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用) | |
| 18水 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 854 kcal |
| | ブルコギ | 豚肉 | | にら,にんじん | | たまねぎ,にんにく,土しょうが,りんごビューレ | 砂糖 | 油,ごま油 | 中華だし,コチジャン,料理酒,しょうゆ,塩,こしょう | 37.8 g |
| | 焼きシューマイ | シューマイ | | | | | | | | 24.7 g |
| | トック | 鶏肉,液卵 | | 青ねぎ,にんじん | | たまねぎ,干しいたけ | トック,片栗粉 | 油 | 中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう | |
| 19木 <small>毎月19日は食育の日</small> | 黒糖パン | | | | | | 黒糖パン | | | 844 kcal |
| | 白菜のクリーム煮 | 鶏肉 | 牛乳,粉末チーズ | にんじん,ほうれん草 | | はくさい,たまねぎ | | 油,ホワイトルウ(アレルゲンフリー) | コンソメ,塩,こしょう | 32.0 g |
| | ●コロッケ | | | | | | コロッケ | 油 | | 31.6 g |
| | だいこんサラダ(冷) | まぐろ油漬,粉かつお | | にんじん | | 大根 | 砂糖 | 油 | しょうゆ,酢 | |
| 20金 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 839 kcal |
| | 肉入り高野豆腐 | 豚肉,高野豆腐 | | にんじん | | たまねぎ | 砂糖 | 油 | しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用) | 37.9 g |
| | ウインナーポテト | ウインナー | | | | たまねぎ | じゃがいも | 油 | 塩,こしょう | 26.7 g |
| | 鮭の粕汁 | 鮭,赤みそ,白みそ | | 青ねぎ,にんじん | | ささがきごぼう,大根 | | | つきこんにゃく,酒粕,削りぶし(だし用) | |
| 24火 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 776 kcal |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | | たまねぎ | じゃがいも,砂糖 | 油 | 系こんにゃく,しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用) | 32.9 g |
| | 厚揚げのしょうが焼 | 厚揚げ | | | | 土しょうが | 砂糖 | | 淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用) | 20.6 g |
| | いそのサラダ(冷) | かつお油漬 | わかめ | | | キャベツ,たまねぎ | 砂糖 | 油 | 酢,しょうゆ | |
| 25水 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 868 kcal |
| | ビーフカレーライス | 牛肉 | | にんじん | | にんにく,たまねぎ | じゃがいも | 油,カレールウ(アレルゲンフリー) | トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉,塩,こしょう | 29.0 g |
| | ●ミンチカツ | ミンチカツ | | | | | | 油 | | 27.0 g |
| | もやしのからしあえ(冷) | 焼豚 | | にら,にんじん | | 緑豆もやし | 砂糖 | | 淡口しょうゆ,粒入りマスタード | |
| 26木 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 799 kcal |
| | さわらの香草焼き | さわら | | | | | | オリーブ油 | バジル,塩,こしょう | 43.1 g |
| | 野菜炒め | 豚肉 | | にんじん | | キャベツ,にんにく,緑豆もやし | | 油 | 塩,淡口しょうゆ,こしょう | 23.0 g |
| | さつまい汁 | 鶏肉,赤みそ,白みそ | | 青ねぎ,にんじん | | ささがきごぼう,大根 | さつまいも | | つきこんにゃく,削りぶし(だし用) | |
| のりの佃煮 | | のりの佃煮 | | | | | | | | |
| 27金 | ご飯 | | | | | | 精白米 | | | 835 kcal |
| | ●ヤンニョムチキン | 鶏から揚げ | | | | にんにく | | 油 | コチジャン,料理酒,みりん,オイスターソース,トマトケチャップ | 31.8 g |
| | ほうれん草ナムル(冷) | | | にんじん,ほうれん草 | | 緑豆もやし | 砂糖 | ごま油,白ごま | 淡口しょうゆ,塩 | 26.6 g |
| 中華コーンスープ | 豚肉 | | にんじん | | クリームコーン,白ねぎ,たまねぎ,干しいたけ | 片栗粉 | 油 | 中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう | | |

●は揚げ物料理です。
(冷)は冷たい和え物料理です。
栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替は、
8期分が2月25日(水)、9期分が3月25日(水)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。



←学校給食のレシピを
紹介しています。
こちらからご覧ください。