



# 令和8年 2月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
2月	ごはん	○	蒸しシュウマイ キムチ炒め わかめスープ	牛乳 シュウマイ ぶたにく わかめ うずらたまご	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう	580 22.0	754 28.6
3火	【節分献立】 ごはん	○	いわしの梅香揚げ キャベツとわかめの酢の物 みそれ汁 節分豆	牛乳 わかめ かにかまぼこ とりにく あぶらあげ たいず	キャベツ きゅうり ゆず しいたけ にんじん だいこん ねぎ	こめ あぶら はるさめ ごま さとう でんぶん	646 25.3	775 30.3
4水	【少年の日お祝い献立】 赤飯	○	鶏肉の竜田揚げ 白菜のごまあえ かきたま汁	牛乳 あずき とりにく たまご とうふ かまぼこ	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう ごまつな	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	619 29.6	787 38.2
5木	ごはん	○	焼き餃子 くらげとちやしのサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ギョウザ ちゅうかくらげ わかめ	もやし にんじん きゅうり コーン たけのこ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	こめ ごま あぶら	602 21.6	742 28.1
6金	麦ごはん ハヤシライス	○	サイコロサラダ	牛乳 ぶたにく ロースハム ひよこめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト きゅうり コーン りんご	こめ むぎ なまクリーム じゃがいも あぶら	641 20.5	804 27.7
9月	ごはん	○	麻婆豆腐 海藻サラダ ごぼうチップス	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ くきわかめ いとかねてん とさかのり	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう にら しょうが にんにく きゅうり あおじそ キャベツ コーン ほししいたけ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこアーモンド	631 22.7	757 27.4
10火	ごはん	○	鮭のちやんちやん焼き おかかあえ むらも汁	牛乳 さけ みそ はなかつお たまご	しょうが にんじん だいこん キャベツ もやし コーン ながねぎ ごまつな かいわれだいこん	こめ あぶら さとう でんぶん	621 27.0	776 32.1
12木	【仙台めくぐり献立】 ごはん	○	牛たん入りつくね ごまみそあえ仙台風 お蕎麦が	牛乳 つくね かまぼこ みそ ぶたにく	はくさい もやし きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ふ	694 25.0	778 29.0
13金	きのこクリーム パスタ	○	カラフルサラダ ココアブラウニー	牛乳 とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ コーン えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり ピーマン レモン	スパゲッティ あぶら なまクリーム さとう こむぎこ バター アーモンド	573 21.5	713 26.2
16月	ごはん	○	鯖のみそ煮 ごま酢あえ 沢煮椀	牛乳 さば みそ かにかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	しょうが もやし ごまつな キャベツ にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ さとう ごま	610 29.1	691 36.1
17火	ごはん	○	春巻き もやしのナムル 八宝菜	牛乳 はるまき ぶたにく	もやし きゅうり しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ にんにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	623 21.4	688 24.6
18水	コーンピラフ	○	花やさいサラダ パンブキンスープ	牛乳 えび	たまねぎ にんじん コーン えだまめ ブロッコリー カリフラワー キャベツ かぼちゃ	こめ むぎ バター あぶら なまクリーム	601 19.9	755 24.4
19木	ゆかりごはん	○	干し大根入り卵焼き 糸こんにのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ わかめ みそ	しそ きりぼしだいこん にんじん こんにやく ごぼう ピーマン はくさい えのきたけ ねぎ さやいんげん	こめ あぶら さとう ごま	603 26.7	753 30.3
20金	七穀ごはん ポークカレー	○	ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく ひじき ロースハム	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ ごまつな コーン	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	619 23.8	778 29.8
24火	【水産献立】 鯛どんぶり	○	大豆の五目煮	牛乳 たい かまぼこ たまご こうやどうふ たいず じゃこてん	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ こんにやく さやいんげん	こめ でんぶん あぶら さとう	612 25.4	767 31.2
25水	ごはん	○	ひじきのかき揚げ キャベツのごまあえ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ひじき ちくわ たまご とうふ わかめ みそ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう さつまいも こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	619 22.8	774 28.6
26木	ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き ごまじょうゆあえ 白菜のクリーム煮	牛乳 とりにく シーチキン えび ベーコン	にんにく きゅうり キャベツ だいこん にんじん コーン はくさい チンゲンサイ たまねぎ	こめ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら バター こむぎこ なまクリーム	663 26.6	825 32.8
27金	ごはん	○	手作り肉団子 パンサンスー なめこスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ロースハム かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ なめこ にら	こめ あぶら パンこ でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら	641 25.6	801 32.0

## 今月の地元食材

えのきたけ キャベツ だいこん  
ブロッコリー 生しいたけ ねぎ