

# 2026年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日 曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	小学校	中学校							
											エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)							
											たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)							
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	あか 赤: 主に体の組織をつくる	みどり 緑: 主に体の調子を整える	黄 黄: 主にエネルギーになる						
											1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海老	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂種実			
											【ごめ】・おむぎ			607	771				
											【ぎゅうにゅう】								
											とりにく	にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	あぶら				
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	コンソメスープ	にんじん・ブロッコリー パセリ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ		あぶら	24.5	30.5		
											野菜ふりかけ	のり	まっちゃん・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ アスパラガス	とうもろこし・キャベツ	さとう・でんぶん さつまいも				
											ご飯								
											牛乳	【ぎゅうにゅう】			634	792			
											手巻きご飯の具	まぐろフレーク	にんじん	とうもろこし・しょうが	さとう				
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	☆ボロニアカツ	【のり】	きゅうり・だいこん	さとう	マヨネーズ				
											◎ポテトサラダ	【のり】	にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう				
											コンソメスープ	【のり】	にんじん・ブロッコリー パセリ	キャベツ・たまねぎ・エリンギ	あぶら	24.5	30.5		
											野菜ふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ アスパラガス	とうもろこし・キャベツ	さとう・でんぶん さつまいも			
											ご飯			【ごめ】					
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	牛乳	【ぎゅうにゅう】							
											手巻きご飯の具	まぐろフレーク	にんじん	とうもろこし・しょうが	さとう	あぶら			
											☆即席和え			きゅうり・だいこん	さとう				
											手巻きのり	【のり】				28.9	34.0		
											吉野汁	とりにく・あつあげ	にんじん・はねぎ	だいこん	さといも・でんぶん				
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	いり大豆	たいす							
											ご飯	【のり】		【ごめ】					
											牛乳	【ぎゅうにゅう】				634	792		
											肉団子(小中2)	とりにく・ふたにく	にんじん	ごぼう・たまねぎ・にんにく じゅうが・りんご	さとう	ラード・ごま ごまあぶら あぶら	589	748	
											◎はくさいのこんぶ和え	ささみフレーク	こんぶ	こまつな	はくさい	ごまあぶら	24.4	31.3	
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	かす汁	ふたにく・【とうふ】 じろみそ	にんじん	だいこん・えのきだけ 【ねぎ】・じゅうが	あぶら				
											ミルクロールパン			ミルクロールパン			698	862	
											牛乳	【ぎゅうにゅう】							
											オムレツ	たまご		さとう	あぶら				
											◆☆ごまめチキン	とりにく		じゅうが・【れんこん】 えだまめ	でんぶん・ごめこ さとう	あぶら・ごま	31.8	38.7	
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	ポトフ	ウインナー	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら			
											ご飯			【ごめ】					
											牛乳	【ぎゅうにゅう】							
											☆とり肉の竜田揚げ	とりにく		しょうが	でんぶん・ごめこ	あぶら	724	896	
											だいこんのそぼろ煮	ふたにく・はんぺん	にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく ほししいだけ	さとう	あぶら	35.2	41.5	
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	◎こまつななめつけ和え		こまつな	えのきだけ	みずあめ・さとう				
											さばの塩焼き	さば					639	789	
											高野豆腐のうま煮	とりにく・こうやどうふ	こんぶ	こんにゃく・【れんこん】	さとう	あぶら	32.9	38.9	
											だしをあじわうすまし汁	かまぼこ・【とうふ】	にんじん・なのはな	だけのこ・えのきだけ ほししいだけ					
											ご飯	【のり】		【ごめ】					
曜 にち よう	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	月 9	火 10	木 12	金 13	月 16	牛乳	【ぎゅうにゅう】							
											ポークカレー	ふたにく	にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら	706	916	
											☆チキンナゲット(小2・中3)	とりにく	にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード				

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合って  
みましょう!



# 2026年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日付	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる	緑：主に体の調子を整える	黄：主にエネルギーになる	小学校	中学校			
			1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂種類	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
17	火	ご飯					【ごめ】		642	816
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグの梅おろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・うめ・だいこん	でんぶん・さとう	ラード・あぶら		
		◎千草和え	あぶらあげ		ほうれんそう・にんじん	こんにゃく・もやし	さとう		28.9	35.4
18	水	茶わん蒸しスープ	とりにく・たまご・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいだけ	でんぶん	あぶら		
		ご飯	しゅんをあじわう日				【ごめ】		699	848
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
19	木	◎しゅんぎくのツナ和え	まぐろフレーク		しゅんぎく	キャベツ・もやし	さとう		33.5	38.3
		冬の根菜汁	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん	だいこん・【れんこん】 かぶ・【ねぎ】・ほししいだけ		あぶら		
		*しらぬい				しらぬい				
		サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		647	799
20	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		フィッシュバーガーの具								
		☆☆フィッシュフライ	すけそしたら・だいすこ				こむぎこ・さとう	あぶら	30.2	36.6
		◎キャベツのタルタルソース和え	とうにゅう		かぼちゃ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら		
21	木	ミネストローネ	ベーコン		かぼちゃ・にんじん パセリ・トマト	たまねぎ・セロリ	じゃがいも	あぶら		
		ご飯					【ごめ】		621	769
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ちくわの米粉カレー揚げ(小中2)	ちくわ				ごめこ	あぶら		
22	金	ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	28.9	33.7
		とり団子汁			にんじん・みずな	はくさい・【ねぎ】 えのきだけ・しらたき				
		くとり団子	とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう			
		麦ご飯					【ごめ】・おおむぎ		627	774
23	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		そぼろ丼の具	とりにく・こうやどうふ		にんじん	とうもろこし・しょうが	さとう	あぶら		
		◎ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	さとう		28.8	34.1
		吳汁	ぶたにく・だいすベースト 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・【ねぎ】 じょうが	さといも	あぶら		
24	火	ココアパウダー					さとう			
		ご飯	ほねにきを つけてね				【ごめ】		657	808
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ヤンニヨムフィッシュ	ほき			にんにく	でんぶん・さとう	あぶら・ごま		
25	水	◎チングンサイの中華和え	まぐろフレーク		チングンサイ・にんじん		さとう	ごまあぶら	31.0	36.5
		はるさめスープ	とりにく		にんじん・にら	はくさい・もやし ほししいだけ・とうもろこし	はるさめ	あぶら		
		*ヨーグルト		ヨーグルト						
		ご飯					【ごめ】		615	770
26	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉じゃが	ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・じょうが	でんぶん・さとう	ラード・あぶら	25.0	29.4
		◎プロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング		
27	金	白玉うどん					【しらたまうどん】		667	765
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		カレーラン(汁)	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・【ねぎ】 ほししいだけ	カレールウ・でんぶん	あぶら	26.4	29.7
		☆ふんわり野菜揚げ(小中2)	とうふ・ぎょくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・こむぎこ でんぶん	あぶら		
28	土	◎骨太和え		ちりめんじやこ	こまつな	もやし	さとう			

○ \* 印のしらぬいの皮・空袋、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ◆印は浅野小学校の児童が考えた応募献立です。

○ 2日、3日、6日、9日、12日、16日、18日、20日、24日、26日は、アレルゲン(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

一宮市では、学校給食課のウェブページに  
「好評献立」を掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

