

令和8年 2月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料	
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質		
2月	麦ご飯	666	とり肉	牛乳	人参	こんにゃく ごぼう	有機米 精麦	キャノーラ油	料理酒 しょう油 みりん しお コショウ	
	筑前煮	28.3	厚揚げ		インゲン	干しいたけ水煮	じゃが芋	ごま		
	きゃべつのごま和え	15.9	ちくわ			たけのこ水煮	三温糖			
		1.8				キャベツ きゅうり				
3火	<b>節分の行事食</b>									
	米粉パン	865	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米粉パン	キャノーラ油	焼きそばソース しお コショウ	
	ソース焼きそば	41.8	ちくわ		小松菜	キャベツ	中華めん	大豆油		
	小いわしのカリカリ揚げ	33.7	節分豆(大豆)			きゅうり				
きゅうり 節分豆	4.2	小いわしのカリカリ揚(国産いわし)			もやし					
4水	ぎょうざ丼	715	ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ	有機米 精麦	ごま油	だし昆布 料理酒 しょう油 しお コショウ オイスターソース	
	(麦ご飯 ぎょうざ丼の具)	31.3	くるま麩の団子(麩 鶏肉)		ねぎ	はくさい	でん粉			
	白菜と鶏団子のスープ	23			人参	ぶなしめじ	三温糖	マロニー		
		2.8				干しいたけ水煮				
5木	麦ご飯	680	牛肉 ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ	有機米 精麦	ごま油	しょうが 料理酒 みりん しょう油	
	肉豆腐	31.5	とうふ	わかめ	小松菜	干しいたけ水煮	三温糖	キャノーラ油		
	梅おかか和え	19	ちくわ	花かつお		はくさい ごぼう				
		2.4				きゅうり 梅肉				
6金	<b>🌀リクエスト献立(1年・2年)</b>									
	🌀ごろっと野菜カレー	763	ぶた肉	牛乳	人参	大根 青豆	有機米 精麦	マヨネーズ	カレールウ しお にんにく コショウ ケチャップ ソース ガラスープ	
	(麦ご飯 カレー)	25.7	ピッコロハム(とり肉)			きゅうり	さつま芋	ごま		
	豆のころころサラダ	23.2	国産ミックスビーンズ (黄大豆 青大豆 白いんげん 金時豆)			れんこん水煮	三温糖			
	2.7				玉ねぎ コーン缶					
9月	<b>🌀リクエスト献立(2年・3年)</b>									
	麦ご飯	741	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	有機米 精麦	大豆油	煮干し みりん しお 料理酒 しょう油 コショウ にんにく コチジャン ケチャップ	
	🌀わかめスープ	32.1	とうふ	わかめ		干しいたけ水煮	米粉 でん粉	ごま		
	ヤンニョムチキン	19.6				えのきたけ	三温糖	ごま油		
	2.4				長ねぎ	じゃが芋				
10火	食パン	752	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	食パン	キャノーラ油	ガラスープ ワイン しょう油 しお コショウ	
	白花豆シチュー	33.7	白花豆と大福豆	調理用牛乳	ブロッコリー	大根 カリフラワー	じゃが芋	無塩バター		
	大根とツナのサラダ	28.9	まぐろ水煮		小松菜	きゅうり	三温糖 米粉	ごま		
	チョコ大豆	3				レモン果汁	チョコ大豆(乳 ココア)			
12木	<b>北海道郷土料理(石狩汁)</b>									
	麦ご飯	643	とり肉	牛乳	人参	大根	有機米 精麦	キャノーラ油	だし昆布 料理酒 しょう油 みりん	
	石狩汁	28.5	とうふ 油あげ		小松菜	千切大根	じゃが芋			
	千切大根の炒め煮	14.2	鮭角切(国産)		インゲン	こんにゃく	三温糖			
	2.6	ちくわ 麦みそ			干しいたけ水煮					
13金	<b>🌀リクエスト献立(1年)</b>									
	🌀ワカメご飯(麺)	633	ぶた肉	牛乳	人参	大根 ごぼう	有機米 精麦	ごま	料理酒 みりん 煮干し しょう油	
	みそ煮こみうどん	26.6	油あげ	わかめ	小松菜	干しいたけ水煮	うどん麺			
	白菜のごま和え	14.9	まぐろ水煮			はくさい 長ねぎ	三温糖			
	3.3	麦みそ			ぶなしめじ					
16月	<b>ひむかの日(綾町産:綾ぶどう豚 綾有機米 じゃが芋 きゅうり ごぼう 小松菜 千切大根 人参 コンニャク) (宮崎県産:牛乳 干しいたけ)</b>									
	麦ご飯	753	綾ぶどう豚	牛乳	人参	玉ねぎ こんにゃく	有機米 精麦	マヨネーズ	料理酒 しょう油 みりん しお コショウ	
	うま煮	29	厚揚げ		小松菜	たけのこ水煮 きゅうり	じゃが芋	キャノーラ油		
	切干大根のごまマヨあえ	23.1	まぐろ水煮			干しいたけ水煮	三温糖	ごま		
	2.2				千切大根 ごぼう					
17火	ミルクパン	731	ぶた肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ きゅうり	ミルクパン	オリーブ油	ワイン す 唐辛子 にんにく しお コショウ しょう油	
	ペパロンチーノ	30.3	ベーコン	ひじき	カラビーマン	エリンギ レモン果汁	スパゲティ			
	ひじきとチーズのサラダ	20.1	鶏ささ身	チーズ	人参	キャベツ	三温糖			
		2.3				コーン缶				
18水	<b>🌀リクエスト献立(1年・3年)</b>									
	麦ご飯	775	ぶた肉	牛乳	小松菜	はくさい 大根	有機米 精麦	キャノーラ油	煮干し しょうが みりん 料理酒 しょう油	
	ぶた汁	32.6	油あげ		人参	ごぼう	里いも			
	🌀煮魚	29.5	さば切身			コンニャク	中双糖			
	2.7	麦みそ			しょうが					
19木	三色そばろ丼	685	ぶた肉	牛乳	小松菜	えのきたけ	有機米 精麦		煮干し しょうが しお 料理酒 みりん しょう油	
	(麦ご飯 三色丼の具)	30.9	大豆ミート		人参	大根 青豆	三温糖			
	みぞれ汁	20.3	たまご			干しいたけ水煮	でん粉			
		2.5	とうふ			玉ねぎ				
20金	麦ご飯	701	ぶた肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	有機米 精麦	大豆油	ガラスープ しお しょう油 しょう油 す ケチャップ	
	中華白菜スープ	24.2	ミートボール		ブロッコリー	長ねぎ はくさい	じゃが芋	ごま油		
	ミートボールの酢豚風	21.8				たけのこ水煮	三温糖	キャノーラ油		
		2.2				ぶなしめじ	でん粉			
24火	チーズパン	788	ぶた肉	牛乳	小松菜	きゅうり	チーズパン	キャノーラ油	にんにく ガラスープ しお コショウ しょう油 ケチャップ ソース チリソース ワイン す	
	チリコンカン	33.7	ウインナー		人参	玉ねぎ	三温糖	オリーブ油		
	イタリアンサラダ	29.5	鶏ささ身		パセリ	コーン缶	スパゲティ			
		4.5	白いんげん豆		トマト缶	レモン果汁				
25水	<b>🌀リクエスト献立(1年)</b>									
	麦ご飯	830	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ	有機米 精麦	キャノーラ油	しょうが しょう油 みりん 豆板じゃん す	
	🌀麻婆豆腐	34.6	大豆ミート とうふ			干しいたけ水煮	三温糖	大豆油		
	揚げ餃子	29.7	八丁味噌 赤みそ			長ねぎ もやし	でん粉			
ゆでもやし(酢和え)	2.4	ニラ入りようぎ(県産ニラ)			たけのこ水煮					
26木	<b>立志式のお祝い献立</b>									
	ペッパーランチ風ピラフ	774	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ 大根	有機米 精麦	無塩バター	料理酒 しょう油 しお にんにく みりん コショウ ガラスープ す	
	野菜スープ	28.7	ロースハム		人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋	キャノーラ油		
	ハムサラダ	24.3	大豆ミート		ねぎ	コーン缶	三温糖	ごま油		
エクレア	3.5			カラビーマン	ぶなしめじ	エクレア(卵 乳)				
27金	麦ご飯	720	とり肉	牛乳	人参	大根 ごぼう	有機米 精麦	キャノーラ油	チキンブイオン しょうが しお 料理酒 しょう油 オイスターソース	
	冬野菜のオイスターソース煮	29.2	厚揚げ			たけのこ水煮	里いも			
	いわしみぞれ煮	22.4	いわしみぞれ煮			こんにゃく	三温糖			
	きゅうりの塩もみ	2.1				きゅうり				