

[2 月 こんだてよてい表]

2026 年 2 月

伊万里市学校給食センター 1

| 日 | こんだて名 | 牛乳 | さいりょうめいと体の中でのほたらき | | | | | | 調味料 | 栄養価 | | |
|-----|---------------|----|----------------------|--------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------|-------------|---|------------------------------------|------|------|
| | | | あかのなかま | | みどりのなかま | | きいろのなかま | | | 小学校 | 中学校 | |
| | | | おもに体をつくるものになる | | おもに体のちょうしをととのえるものになる | | おもにエネルギーのもとになる | | | | | |
| | | | 1群 魚・肉・大豆 大豆製品 | 2群 牛乳・小魚・ 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ・果実 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂・種実 | | エネルギー・kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g | | |
| 2月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | | 627 | 762 | |
| | さばの竜田揚げ | | さば | | | しょうが | でんぷん | 油 | 酒 しょうゆ | 27.4 | 31.2 | |
| | 磯香和え | | | のり | ほうれん草 にんじん | はくさい | 三温糖 | | しょうゆ | 23.8 | 26.0 | |
| | くる煮 | | ズケールがんもどき さつま揚げ | | にんじん いんげん | だいこん こほう | さといも 三温糖 こんにゃく | | 酒 しょうゆ 煮干しだし | 1.9 | 2.4 | |
| 3月 | ごはん/節分豆 | ○ | 節分豆 | 節 分 | | | 米 | | | 622 | 748 | |
| | いわしとお肉のハンバーグ | | いわしとお肉のハンバーグ | | | 赤パプリカ きぬさや | たまねぎ しょうが | でんぷん | 油 | 塩 しょうゆ ガラスープ | 27.1 | 30.7 |
| | 切り干し大根の含め煮 | | かまぼこ 油揚げ | | | にんじん いんげん | 切り干し大根 椎茸 | 三温糖 こんにゃく | ごま ごま油 | 酒 みりん しょうゆ | 18.5 | 20.2 |
| | 豆乳入りまろやかみそ汁 | | 豆腐 みそ 豆乳 | | わかめ | にんじん | たまねぎ はくさい えのきたけ | | | 煮干しだし | 2.4 | 3.0 |
| 4月 | 麦ごはん | ○ | | | | | 米 麦 | | | 646 | 835 | |
| | トマトミートオムレツ | | トマトミートオムレツ | | | | | | | 21.7 | 27.1 | |
| | ツナサラダ | | まぐろ水煮 | | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | 三温糖 | オリーブ油 | 酢 塩 こしょう しょうゆ | 22.0 | 27.6 | |
| | ハヤシライス | | 豚肉 | | にんじん かぼちゃ グリーンピース | たまねぎ しめじ にんにく トマトピューレ | | 油 | ワイン ハヤシライスを デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう | 3.1 | 4.0 | |
| 5月 | わかめごはん | ○ | | 炊き込みわかめ | | | 米 | | | 554 | 685 | |
| | きりたんぽ風鍋 | | とり肉 | | 小松菜 にんじん ねぎ | だいこん 水菜 ごぼう しめじ | きりたんぽ | | がらボン 酒 みりん 塩 しょうゆ | 18.9 | 22.3 | |
| | かぼちゃのいとこ煮 | | とり肉 あずき | | かぼちゃ | | 三温糖 | | みりん 酒 しょうゆ かつおだし | 12.1 | 13.6 | |
| | | | 味めぐり給食（秋田県） | | | | | | | 2.2 | 2.9 | |
| 6月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | | 593 | 744 | |
| | 鶏肉のパプリカ焼き | | とり肉 | | | | 小麦粉 | | 酒 塩 こしょう パプリカ（粉） | 24.2 | 29.4 | |
| | ジャーマンポテト | | ウィンナー | | | たまねぎ コーン | じゃがいも | 油 | コンソメゴールド 塩 こしょう | 20.2 | 23.4 | |
| | オニオンスープ | | 豚肉 | | にんじん ドライパセリ | たまねぎ しめじ | | | しょうゆ 塩 こしょう ワイン 野菜ブイヨン | 1.9 | 2.6 | |
| 9月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | | 575 | 724 | |
| | いわしのみぞれ煮 | | いわしのみぞれ煮 | | | | | | | 18.4 | 22.0 | |
| | 白菜の即席漬け | | | 郷土料理 | にんじん | はくさい ゆず | 三温糖 | | 酢 塩 しょうゆ | 20.2 | 23.6 | |
| | 豚汁 | | 豚肉 厚揚げ みそ | | ねぎ にんじん | ごぼう だいこん しょうが | さといも こんにゃく | | 煮干しだし | 2.0 | 2.3 | |
| 10月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | | 603 | 751 | |
| | 鶏肉のきのこあんかけ | | とり肉 | | | たまねぎ しめじ えのきたけ 枝豆 | 小麦粉 でんぷん 三温糖 | 油 | 塩 こしょう 酢 しょうゆ | 29.2 | 34.8 | |
| | ひじきの炒め煮 | | さつま揚げ 大豆 | ひじき | にんじん いんげん | ごぼう | こんにゃく 三温糖 | 油 | 酒 みりん しょうゆ | 18.4 | 20.7 | |
| | つみれ汁 | | とびうおボール | | 小松菜 にんじん | たまねぎ はくさい | | | 塩 しょうゆ 酒 昆布だし かつおだし | 2.3 | 2.9 | |
| 12月 | 麦ごはん | ○ | ふるさと食材伊万里の日 | | | | 米 麦 | | | 619 | 765 | |
| | コロッケ | | | 南瓜コロッケ | | | | 油 | | 18.4 | 21.3 | |
| | おからサラダ | | まぐろ水煮 おから | | にんじん | きゅうり たまねぎ | 三温糖 | エッグケア | しょうゆ りんご酢 塩 こしょう | 21.1 | 24.1 | |
| | 具だくさんみそ汁 | | 豆腐 みそ | | にんじん | たまねぎ はくさい しめじ | じゃがいも | | 煮干しだし | 1.6 | 1.9 | |
| 13月 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | | 630 | 797 | |
| | さわらのもみじ焼き | | さわら | | にんじんペースト | | | エッグケア | こしょう 酒 塩 | 29.0 | 35.1 | |
| | アーモンドサラダ | | | | ほうれん草 にんじん | もやし キャベツ | 三温糖 | アーモンド | みりん しょうゆ | 22.1 | 26.5 | |
| | 白玉汁 | | 油揚げ とり肉 | | にんじん ねぎ | たまねぎ だいこん | 白玉もち | | 塩 しょうゆ 昆布だし | 2.0 | 2.6 | |
| 16月 | 麦ごはん | ○ | | | | | 米 麦 | | | 595 | 756 | |
| | 春巻き（米粉入り） | | 春巻き（米粉入り） | | | | | 油 | | 18.3 | 22.6 | |
| | ホイコーロー | | 豚肉 赤みそ | ハッピーにんじん | にんじん ビーマン | しょうが にんにく キャベツ たけのこ | 三温糖 でんぷん | 油 ごま油 | 酒 しょうゆ | 22.5 | 26.6 | |
| | わかめとチンゲン菜のスープ | | かまぼこ | わかめ | チンゲン菜 にんじん | たまねぎ しめじ | | ごま油 | こしょう 酒 がらボン 塩 しょうゆ | 1.7 | 2.2 | |

使用食材について

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

・エッグケア（マヨネーズ） ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらボンと表記しています。

[2 月 こんだてよてい表]

2026 年 2 月

伊万里市学校給食センター 2

| 日 | こんだて名 | 牛乳 | さいりょうめいと体の中でのほたらき | | | | | | 調味料 | 栄養価 | |
|----|--|----|---|--|-------------------------------|---|--|--|--|---|-----|
| | | | あかのなかま | | みどりのなかま | | きいろのなかま | | | 小学校 | 中学校 |
| | | | おもに体をつくるものになる | | おもに体のちようしをととのえるものになる | | おもにエネルギーのもとになる | | | | |
| | | | 1群 魚・肉・大豆 大豆製品 | 2群 牛乳・小魚・ 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ・果実 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂・種実 | | | |
| 17 | ごはん 赤魚の照り焼き スパゲティソテー 冬やさいのみそ汁 | ○ | 赤魚 ウィンナー 厚揚げ みそ | | ねぎ 赤パプリカ ピーマン しゅんぎく | にんにく しょうが たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん かぶ なめこ | 米 三温糖 スパゲティミニ オリーブ油 | ごま油 油 ごま しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう 煮干しだし | 608 757 26.7 30.3 19.4 22.5 1.8 2.1 | | |
| 18 | ココア揚げパン【小】 食パン・イチゴミックスジャム【中】 あんかけうどん ポテトサラダ | ○ | | 豚肉 ロースハム | | にんじん 葉ねぎ だいこん にんじん きゅうり | プレーンロール 三温糖 食パン イチゴミックスジャム うどん でんぶ じゃがいも ポテトサラダベース | 油 エッグゲア | ミルクココア 塩 酒 しょうゆ 塩 煮干しだし 昆布だし こしょう | 658 1034 21.2 31.2 34.0 45.7 2.2 3.6 | |
| 19 | ごはん チンジャオロースー きゅうりのピリ辛漬け もずくスープ | ○ | 豚肉 かにかまぼこ | | ピーマン にんじん にんじん チンゲン菜 | にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり たまねぎ しめじ | 米 三温糖 でんぶ 三温糖 三温糖 | 油 ごま油 ごま油 ラー油 ごま油 | 酒 オイスターソース しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう からスープ しょうゆ | 585 742 20.8 25.6 24.1 29.2 1.7 2.0 | |
| 20 | 麦ごはん やさいかレー フルーツミックス | ○ | 豚肉 | | にんじん トマトダイス | たまねぎ にんにく しょうが だいこん りんごピューレ みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶) パナナ | 米 麦 じゃがいも | 油 野菜入りファイ バーゼリー | カレールウ ケチャップ ウスターソース | 646 826 20.7 25.2 18.6 22.1 1.8 2.3 | |
| 24 | ごはん 五目包子 中華サラダ 麻婆豆腐 | ○ | 五目包子 かにかまぼこ 豚肉 豆腐 麦みそ 赤みそ | | にんじん にんじん ねぎ | もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 椎茸 | 米 三温糖 三温糖 でんぶ 三温糖 | ごま油 油 ごま油 | 酢 しょうゆ 酒 からスープ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン | 616 762 24.5 28.7 16.2 18.4 2.4 3.0 | |
| 25 | ごはん 白身魚ホキフライ 野菜サラダ ポテトクリームスープ | ○ | 白身魚ホキフライ まぐろ水煮 ウィンナー 白いんげんペースト |  ハッピーにんじん 牛乳 スキムミルク | にんじん ドライパセリ | キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ | 米 油 野菜いっぱいドレッシング(和風) 油 じゃがいも | | | 606 759 21.5 26.0 20.0 23.1 1.6 1.8 | |
| 26 | すくなめごはん 発芽玄米入平つくね 手作りふりかけ 豚肉と大根のべっこう煮 | ○ | 発芽玄米入平つくね しらす干し あおのり のり 豚肉 厚揚げ | | にんじん いんげん だいこん | しょうが たまねぎ しめじ ほうれん草 にんじん だいこん | 米 三温糖 三温糖 三温糖 | ごま ごま油 油 | しょうゆ みりん 酒 みりん 酒 しょうゆ かつおだし | 612 784 28.5 34.9 22.8 26.7 2.1 2.5 | |
| 27 | 麦ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草のごま和え さつまいものみそ汁 | ○ | 豚肉 油揚げ 厚揚げ みそ | | にんじん ほうれん草 にんじん | しょうが たまねぎ しめじ ほうれん草 にんじん だいこん | 米 麦 三温糖 でんぶ 三温糖 さつまいも | 油 ごま油 ごま | オイスターソース しょうゆ しょうゆ 煮干しだし | 595 756 25.8 32.0 19.6 23.2 1.9 2.5 | |

*塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※2月の行事食※ ・16日(月)25日(水)・・・ハッピーにんじん ・12日(木)・・・ふるさと食材伊万里の日
・9日(月)・・・郷土料理 ・5日(木)・・・味めぐり給食(秋田県) ・3日(火)・・・節分の日の献立

いろいろな食べ物^{た もの}がみんなのげんき^{ささ}を支えます

からだを大きく
してくれる



力のもとに
なってくれる



病気^{ひやま}にかかりにくく
してくれる

