

[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はたらき						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					
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	ごはん	○					米			627 762		
	さばの竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん	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		
	ぐる煮		スクールがんもとぎ さつま揚げ	にんじん いんげん	だいこん こぼう さといも 三温糖 こんにゃく				酒 しょうゆ 無干だし	1.9 2.4		
3火	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	でんぶん	油		塩 しょうゆ ガラスープ	27.1 30.7		
	かまぼこ 油揚げ		かまぼこ	にんじん いんげん	切り干し大根 椎茸	三温糖	こんにゃく	こま油	酒 みりん しょうゆ	18.5 20.2		
	豆腐 みそ 豆乳		わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ			油	煮干だし	2.4 3.0		
4水	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 グリンピース	たまねぎ しめじ にんにく			ワイン ハヤシライスソース 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木	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 ねぎ	にんじん 水菜 こぼう しめじ	だいこん 水菜 こぼう しめじ	きりたんぽ		がらポン 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 あすき	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金	ごはん	○					米			593 744		
	鶏肉のパリカ焼き		とり肉				小麦粉			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		
	オニオヌースープ		豚肉		にんじん ドライバセリ	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 こしょう	20.2 23.6		
	豚汁		豚肉 厚揚げ みそ	ねぎ にんじん	こぼう だいこん しょが	さといも こんにゃく			煮干だし	2.0 2.3		
10火	ごはん	○					米			603 751		
	鶏肉のきのこあんかけ		とり肉 かにかまぼこ			たまねぎ しめじ えのきだけ 枝豆	小麦粉 でんぶん 三温糖 こんにゃく	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			酒 みりん しょうゆ	18.4 20.7		
	つみれ汁		とびうおホール		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木	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		煮干だし	1.6 1.9		
13金	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)		にんじん ヒーマン	しょうが にんにく たけのこ	三温糖 でんぶん	油		18.3 22.6		
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ	ハッピーにんじん	チーズ味	たまねぎ しめじ	こま油	酒 しょうゆ		22.5 26.6		
	わかめとチキン丼のスープ		かまぼこ	わかめ	にんじん				こしょう 酒 がらポン 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、鶏がらをがらポ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はたらき						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		
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			中学校		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギーkcal	たんぱく質g	
17 火	ごはん 赤魚の照り焼き スパゲティソテー	○	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	米	608	757	
	冬やさいのみそ汁		赤魚		ねぎ	にんにく しょうが	三温糖	こま油 油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	26.7	30.3	
	ココア揚げパン【小】		ワインナー		赤ハーフリカ	たまねぎ にんにく	スパゲティミニ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	19.4	22.5	
	厚揚げ みそ				しゅんぎく	たまねぎ たいこん かぶ なめこ			煮干だし	1.8	2.1	
18 水	食パン・イチゴミックスジャム【中】	○	豚肉		にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ	うどん でんぶん		ミルクココア 塩	658	1034	
	あんかけうどん				ロースハム	にんじん	じゃがいも	エッグケア	酒 しょうゆ 塩 煮干だし 昆布だし こしょう	21.2	31.2	
	ボテトサラダ									34.0	45.7	
	ココア揚げパン【大】									2.2	3.6	
19 木	ごはん チンジャオロースー	○	豚肉		ビーマン	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	三温糖 でんぶん	油 こま油	酒 オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 酢	585	742	
	きゅうりのピリ辛漬け				にんじん	きゅうり	三温糖	こま油 ラー油		20.8	25.6	
	もずくスープ		かにかまぼこ	もずく	にんじん チングン菜	たまねぎ しめじ		こま油	酒 塩 こしょう がらスープ しょうゆ	24.1	29.2	
	麦ごはん やさいカレー		豚肉		にんじん トマトダイス	たまねぎ にんにく しょが たいこん りんごピューレ	じゃがいも	油	カレールワ ケチャップ ウスターソース	1.7	2.0	
20 金	フルーツミックス	○					みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) バナナ	野菜入りファイ バーゼリー			646	826
	ごはん 五目包子		五目包子							20.7	25.2	
	中華サラダ		かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	三温糖	こま油	野菜入りファイ バーゼリー	18.6	22.1	
	麻婆豆腐		豚肉 豆腐 麦みそ 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 椎茸	三温糖 でんぶん	油 こま油	野菜入りファイ バーゼリー	1.8	2.3	
24 火	ごはん 白身魚ホキフライ	○								616	762	
	野菜サラダ		白身魚ホキフライ		ハッピーにんじん					24.5	28.7	
	まぐろ水煮						キャベツ きゅうり コーン		油		16.2	18.4
	ポテトクリームスープ		ワインナー 白いんげんペースト	牛乳 スキムミルク	にんじん ドライバセリ	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	野菜いっぱいドレッ シング(和風) 塩 こしょう 野菜ブイヨン	2.4	3.0	
25 水	ごはん 手作りふりかけ	○								606	759	
	豚肉と大根のべっこ煮		発芽玄米入平つくね							21.5	26.0	
	さつまいものみそ汁		手作りふりかけ				三温糖	こま油		20.0	23.1	
	麦ごはん ほうれん草のこま和え		豚肉 厚揚げ		しらす干し あおのり のり	にんじん いんげん	三温糖 こま油	こま油	酒 しょうゆ みりん みりん 酒 こつぶだし	1.6	1.8	
26 木	すくなめごはん 発芽玄米入平つくね	○								612	784	
	手作りふりかけ				しらす干し あおのり のり	にんじん いんげん	三温糖	こま油	酒 しょうゆ みりん	28.5	34.9	
	豚肉と大根のべっこ煮		発芽玄米入平つくね			たいこん	三温糖 こま油	こま油	酒 こつぶだし みりん 酒 こつぶだし	22.8	26.7	
	さつまいものみそ汁									2.1	2.5	
27 金	麦ごはん 豚肉のオイスターソース炒め	○					米 麦			595	756	
	ほうれん草のこま和え		豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ しめじ	三温糖 でんぶん	油 こま油	オイスターソース しょうゆ	25.8	32.0	
	さつまいものみそ汁		油揚げ		ほうれん草 にんじん	ばくさい	三温糖	こま	しょうゆ	19.6	23.2	
			厚揚げ みそ	わかめ		たいこん	さつまいも		煮干だし	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する場合があります。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

いろいろな食べ物がみんなのげんきを支えます

からだを大きく
してくれる



力のもとに
なってくれる



病気にかかりにくく
してくれる

