



令和 8 年 2 月分



きゅうしよくこんだてよていひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	カロリー (kcal) タンパク(g)	カロリー (kcal) タンパク(g)	お　も　な　ざ　い　り　ょ　う		
		小学校・中学年	中学校	血　や　に　く　に　な　る(赤)	体　の　調　子　を　と　と　の　え　る(緑)	力　や　熱　の　も　と　に　な　る(黄)
2(月)	ごはん　かぶのみそしる　いわしのたつたあげ　なめし はっこうにゅう（プレーン）　ふくまめ	629kcal 26.6g	774kcal 32.4g	とうふ　うすあげ ほしわかめ　あかみそ しろみそ　にぼし　いわし ぶたにく　はっこうにゅう せつぶんまめ	かぶ　だいこん だいこんのは　つちしょうが カレーこ　こまつな にんじん	こめ　じゃがいも　でんぷん こめでんぷん
3(火)	アップルパン　エイビーシースープ　ミートグラタン しらたまいいりフルーツポンチ（ぶどうゼリー・パインかん） 牛乳	664kcal 28.3g	847kcal 35.4g	とりにく　とりがらスープ ぶたミンチ　チーズ ぎゅうにゅう	だいこん　キャベツ たまねぎ　にんじん えだまめ　カレーこ　トマト パインかん	アップルパン　マカロニ じゃがいも　しらたまだんご サイダーゼリー ぶどうゼリー
4(水)	かやくごはん（ちりめんじゃこ）　ごもくじる さわらのさいきょうやき　牛乳　チーズ（中のみ）	613kcal 28.7g	784kcal 36.9g	とりにく　うすあげ ちりめんじゃこ ちらしかまぼこ けずりぶし　さわら しろみそ　ぎゅうにゅう チーズ（中のみ）	にんじん　ごぼう ほししいたけ　こんにやく だいこん　えのきたけ あおねぎ	こめ　さつまいも
5(木)	ごはん　おでん　キャベツとみずなのからしあえ てづくりのりつくだに　牛乳	625kcal 25.3g	758kcal 30.6g	とりにく　あつあげ ごぼうてん　けずりぶし ハム　あまのり　ひじき ぎゅうにゅう	だいこん　こんにやく キャベツ　みずな にんじん　こなからし	こめ　じゃがいも
6(金)	コッペパン　ミネストローネ　チキンソテー マカロニサラダ（ノンエッグマヨネーズ）　牛乳	604kcal 27.8g	810kcal 36.2g	フランクフルト とりがらスープ とりにく　ぎゅうにゅう	にんにく　たまねぎ キャベツ　にんじん セロリー　トマト つちしょうが　きゅうり	コッペパン　じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ
9(月)	こめこカレーライス　やきウインナー こまつなとツナのサラダ（サウザンアイランドドレッシング） はっこうにゅう（マスカット）	620kcal 25.0g	762kcal 30.4g	ぶたにく　とりがらスープ ウインナー　ツナ はっこうにゅう（マスカット）	たまねぎ　にんじん ソテーたまねぎ　にんにく カレーこ　こまつな	こめ　じゃがいも こめこカレールウ サウザンアイランドドレッシング
10(火)	げんりょうごはん　かやくうどん かつおのからあげあんかけ（ごま） はくさいのゆずあえ　牛乳	627kcal 28.8g	782kcal 36.9g	とりにく　うすあげ ほしわかめ　けずりぶし かつお　ぎゅうにゅう	にんじん　ほししいたけ あおねぎ　はくさい しゅんぎく　ゆずかじゅう	こめ　うどん こめでんぷん　でんぷん ごま
12(木)	ごはん　とうふとわかめのみそしる ポークチキンミンチカツ（こむぎあり） ブロッコリーのごまあえ　牛乳	641kcal 21.6g	787kcal 26.5g	とうふ　うすあげ ほしわかめ　あかみそ しろみそ　にぼし ポークチキンミンチカツ ぎゅうにゅう	だいこん　しろねぎ ブロッコリー	こめ　ごま
13(金)	こくとうパン　コーンポタージュ　ポークジンジャー ベーコンとやさいのマリネ　牛乳	618kcal 29.4g	785kcal 36.8g	とりにく　ぎゅうにゅう チーズ　なまクリーム とりがらスープ　ぶたにく ベーコン	たまねぎ　にんじん コーンピューレ つちしょうが　にんにく ソテーたまねぎ　キャベツ きゅうり　こなからし	こくとうパン　じゃがいも でんぷん
16(月)	ホイコーローどん　ちゅうかあえ（ごま） いちごとみかんのゼリー　牛乳	674kcal 24.1g	811kcal 29.7g	ぶたにく　ポークブイヨン あかみそ　とりささみ ぎゅうにゅう	つちしょうが　にんにく キャベツ　たまねぎ にんじん　にら　もやし きゅうり　こなからし	こめ　でんぷん　はるさめ ごま いちごとみかんのゼリー
17(火)	こめこパン（にゅう・こむぎあり） はくさいのクリームシチュー　きゅうりとツナのサラダ ベーコンポテト　牛乳	600kcal 31.9g	805kcal 42.5g	とりにく　とりがらスープ なまクリーム　チーズ ぎゅうにゅう　ツナ ベーコン	はくさい　たまねぎ にんじん　こまつな きゅうり　レモンかじゅう こなからし　パセリ	こめこパン　バター こむぎこ　じゃがいも
18(水)	ぶたごぼうごはん　さつまいものみそしる ししゃものこめこあげ　牛乳	635kcal 28.5g		ぶたにく　とりがらスープ とうふ　うすあげ ほしわかめ　あかみそ しろみそ　にぼし ししゃも　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ごぼう　ほししいたけ あおねぎ	こめ　さつまいも こめでんぷん　でんぷん
19(木)	ごはん　つくねとはくさいのにも あげこうやどうふのあまずあん てづくりげんきふりかけ（ちりめんじゃこ・ごま） 牛乳	632kcal 27.9g		チキンボール　ぶたにく けずりぶし　こうやどうふ とりがらスープ ちりめんじゃこ　ひじき こなかつお　ぎゅうにゅう	はくさい　にんじん だいこん　もやし つちしょうが　たまねぎ ピーマン　ほししいたけ	こめ　でんぷん こめでんぷん　ごま
20(金)	コッペパン　やさいたっぷりスープに ホキのチーマヨやき（チーズ・ノンエッグマヨネーズ） ナタデココフルーツ（みかんゼリー・パインかん）　牛乳	562kcal 30.2g		とりにく　とりがらスープ ホキ　チーズ　ぎゅうにゅう	キャベツ　だいこん たまねぎ　にんじん パインかん	コッペパン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ナタデココ　みかんゼリー
24(火)	ごはん　とんじる　さけのたつたあげ にんじんときゅうりとコーンのさんしよくサラダ （ごまドレッシング）　牛乳	633kcal 27.5g	792kcal 33.2g	ぶたにく　とうふ あかみそ　にぼし さけ　ぎゅうにゅう	だいこん　にんじん ごぼう　こんにやく あおねぎ　つちしょうが きゅうり　ホールコーン	こめ　こめでんぷん でんぷん ごまドレッシング
25(水)	チキンピラフ　かきたまじる にんじんチップス（こむぎなし）　牛乳	634kcal 27.2g	807kcal 34.9g	とりにく　とりがらスープ けいらん　うすあげ けずりぶし　ぎゅうにゅう	ホールコーン　たまねぎ にんじん　えだまめ ぶなしめじ はくさい　こまつな ほししいたけ	こめ　でんぷん
26(木)	ごはん　かんこくふうすきやき （キムチ・トウバンジャン・ごま） あさりとチンゲンサイのあえもの しらたまいいりフルーツ（パインかん・ぶどうゼリー）　牛乳	645kcal 24.0g	791kcal 29.9g	ぶたにく　あつあげ あさり　ぎゅうにゅう	つちしょうが　にんにく たまねぎ　にんじん しろねぎ　ほししいたけ こんにやく　はくさいキムチ チンゲンサイ　はくさい パインかん　アロエ	こめ　じゃがいも　ごま しらたまだんご ぶどうゼリー
27(金)	コッペパン　こめこポークシチュー　あかうおのこうみやき キャベツのサラダ（フレンチドレッシング）　牛乳	596kcal 31.0g	803kcal 39.4g	ぶたにく　とりがらスープ あかうお　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん にんにく　レモンかじゅう キャベツ　だいこん	コッペパン　じゃがいも こめこハヤシルウ フレンチドレッシング

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。　※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。	緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。	ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
《栄養三食》　食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。	黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。	炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。	

今月使用の農産物・魚介類の予定 産地(魚介類の加工地は原則国内)	だいこんのは	町内産	キャベツ	町内産	みずな	町内産	だいこん	町内産	こまつな	町内産	さつまいも	徳島県	じゃがいも	北海道
	ごぼう	青森県	かぶ	福岡県	きゅうり	宮崎県	しゅんぎく	福岡県	つちしょうが	高知県	セロリー	静岡県	たまねぎ	北海道
	チンゲンサイ	静岡県	にら	高知県	にんじん	鳥取県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	あおねぎ	徳島県	はくさい	三重県
	パセリ	静岡県	ピーマン	高知県	ブロッコリー	徳島県	もやし	岐阜県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	いわし	北海道
	ちりめんじゃこ	韓国	あかうお	アメリカ	かつお	静岡県	さけ	北海道	さわら	東シナ海	ししゃも	アイランド	ホキ	ニュージーランド
	ぶたにく	北海道	とりにく	宮崎県										

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂　　質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜　　鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.0 g	350 mg	3.0 mg	200 μgRAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	50 mg	2.0 mg
今月の小学校3・4年生平均	625 kcal	※ 17 % 27 g	※ 29 % 20 g	2.4 g	361 mg	3.1 mg	223 μgRAE	0.49 mg	0.55 mg	31 mg	5.1 g	84 mg	3.0 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.5 g	450 mg	4.5 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g	120 mg	3.0 mg
今月の中学校平均	793 kcal	※ 17 % 34 g	※ 27 % 24 g	3.2 g	396 mg	4.0 mg	267 μgRAE	0.63 mg	0.63 mg	40 mg	6.7 g	105 mg	3.7 mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう