

2026年2月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市笠間学校給食センター）

日	献立	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	主に体の細織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる				その他 調味料	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群				
2月	ごはん 牛乳	640	29.0														
	いわしのかんろに	843	35.4														
	しらたきのごもくいため																
	こんにゃくのみそしる	196	20.0														
3月	ふくまめ	225	2.5														
	しおラーメン	638	23.9														
	牛乳	809	29.1														
	にらまんじゅう	174	2.9														
4月	ちゅうかサラダ	191	3.6														
	ごはん 牛乳	605	27.1														
	いかのマヨネーズやき	809	33.4														
	こんにゃくみそ	182	2.0														
5月	さつまじる	215	2.5														
	ごはん 牛乳	623	25.7														
	たらのごうみソース	830	31.7														
	かまかつなとまのあえもの	180	1.7														
6月	かわワフタンスープ	212	2.1														
	くらパン 牛乳	617	24.9														
	シーフードのトマトに	781	31.0														
	ハムのマリネサラダ	194	2.0														
9月	しらぬい	232	2.7														
	わかめごはん 牛乳	611	22.5														
	さけのなかおちカツ	851	29.4														
	だいこんサラダ	211	2.5														
10月	ほくさいのみそしる	27.1	3.3														
	ごはん	608	19.9														
	やさしいジュース (いちご)	826	27.2														
	マーボーあつあげ	12.3	1.4														
12月	こんにゃくサラダ	16.6	1.9														
	ごはん 牛乳	606	24.0														
	ブルコギ	814	30.3														
	もやしとわかめのナムル	205	2.0														
13月	キムチスープ	24.4	2.6														
	ナン 牛乳	640	34.3														
	とりにくのにレモンパジルやき	798	43.1														
	キーマカレー																
16月	かんでんサラダ	232	2.7														
	チョコプリン	276	3.6														
	むぎごはん	636	25.6														
	てづくりふりかけ	848	32.4														
17月	牛乳	620	22.4														
	ふだにくとがんとものにも	17.2	2.1														
	みずなのサラダ	201	2.6														
	けんちんうどん	814	28.5														
18月	牛乳	620	22.4														
	さつままいもとだいのあまからあげ	190	2.6														
	ほうれんそうともやしのあえもの	22.5	3.4														
	ごはん 牛乳	609	28.6														
19月	ふりのてりやき	878	37.1														
	ひじきのいために	214	1.8														
	ごまみそしる	29.1	2.4														
	シューアイス (中3のみ)																
20月	ごはん 牛乳	641	26.0														
	あつやきたまご	852	32.4														
	にくじゃが	16.7	1.7														
	ごまつなとかまほのあえもの	192	2.1														
21月	きなこあげパン	672	27.6														
	牛乳	863	34.6														
	はくさいととりにくのクリームに	26.1	2.4														
	ガーリックサラダ	32.6	3.1														
22月	みそそばうどん	642	29.4														
	牛乳	861	37.3														
	キャベツとわかめのあえもの	19.1	1.7														
	せんべいじる	22.7	2.1														
23月	ごはん 牛乳	668	27.5														
	さばのみぞれに	896	35.6														
	きんぴらごぼう																
	かきたまじる	208	1.7														
24月	いよかんゼリー	25.7	2.2														
	ごはん 牛乳	608	24.3														
	なっとう	819	30.8														
	とりにくとこんにゃくのみそに	18.3	1.7														
25月	しょうがあえ	21.6	2.1														
	ごはん 牛乳	613	21.9														
	チーズインハンバーグ	814	27.1														
	イタリアンサラダ	199	1.6														
26月	コンソメスープ	230	1.9														
	ごはん 牛乳	613	21.9														
	チーズインハンバーグ	814	27.1														
	イタリアンサラダ	199	1.6														

※ 印は加工品です。
※ 物質の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の児童平均値	626kcal	25.8g	19.3g	2.0g	今月の生徒平均値	832kcal	32.5g	23.3g	2.5g	
児童(9~9歳)の基準値	650kcal	21.0~33.0g	14.0~22.0g	2g未満	生徒(12~14歳)の基準値	830kcal	27.0~42.0g	18.0~28.0g	2.5g未満	