

2026年2月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市岩間学校給食センター）

日	献立	エネルギー kcal	たんぱく質 g	主に体の組織をつくる			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		
2月	ごはん 牛乳	606	23.8		牛乳				ごはん		
	ブルコギ	814	30.1		牛肉		赤パプリカ・ピーマン	たまねぎ・にんにく	さとう・でん粉	ごま・ごま油	しょうゆ・酒・コチュジャン
	もやしとわかめのナムル	20.4	2			わかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	油	食塩・こしょう・酢
	キムチスープ	24.4	2.6		生あけ・みそ		にんじん	だいこん・はくさい・ねぎ・えのきだけ・しいたけ・はくさいキムチ★			中華だし
3月	ごはん 牛乳	640	29.0			牛乳			ごはん		
	いわしのかんろに	843	35.4		いわしのかんろに★						
	しらたきのごもくいため	196	2		ふた肉・さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	しいたけ	しらたき・さとう	油・ごま油	みりん・しょうゆ
	こんさいのみそしる	22.5	2.5		とうふ・みそ		にんじん	だいこん・れんこん・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	かつおだし
	ぶくまめ				ぶくまめ★						
4月	しおラーメン	602	23.5		ふた肉・なると★		ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しょうが・はくさい・とうもろこし・メンマ	中華めん		塩ラーメンスープ・中華だし
	牛乳	837	31.5			牛乳					
	やきぎょうざ	16.3	2.6		ぎょうざ★						
	ちゅうかサラダ	20.8	3.5			にんじん	きゅうり・キャベツ・もやし		さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・食塩
5月	ごはん 牛乳	623	25.7			牛乳			ごはん		
	だらのこうみソース	830	31.7		だらのでん粉付き★			しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん・酒
	こまつなともやしをあえもの	18	1.7				こまつな・にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ
	ワタンスープ	21.2	2.1		ふた肉・かまぼこ★		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ・しょうが・しめじ	ワタンスープ★	油	中華だし・しょうゆ・こしょう
6月	くろまるパン 牛乳	617	24.9			牛乳			くろまるパン		
	シーフードのトマトに	781	31.3		えび・いか・ほたて		にんじん・トマト・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく	ニョッキ★	油	ケチャップ・中濃ソース・酒・ホワイトルウ・ジェノバペースト・コンソメ・こしょう
	ハムのマリネサラダ	19.4	2		ハム★			キャベツ・たまねぎ・きゅうり			マリネドレッシング★
	しらぬい	23.2	2.7					しらぬい			
9月	わかめごはん								ごはん		わかめごはんの素★
	牛乳 コーヒーシロップ	654	25.7			牛乳			コーヒーシロップ★		
	うめふうみからあげ	861	32.1		とり肉				でん粉	油	ねりうめ・酒
	クルトンサラダ	21.3	2.8			にんじん・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		クルトン★		シーザードレッシング★
	はくさいのみそしる	25.2	3.5		油あげ・みそ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・ねぎ・もやし			かつおだし
10月	ごはん 牛乳	688	26.5			牛乳			ごはん		
	マーボーあつあげ	908	33.5		ふた肉・だいず・生あけ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが・しめじ	さとう・でん粉	油・ごま油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・テンメンジャン・オイスターソース
	こんにゃくサラダ	21.8	1.8				こまつな・にんじん	キャベツ	こんにゃく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・酢
	チョコプリン	25.8	1.9						チョコプリン★		
12月	ごはん 牛乳	609	29.7			牛乳			ごはん		
	いかのマヨネーズやき	814	36.9		いか			しょうが・にんにく		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・みりん
	こんぶあえ	19.4	2.5		とりささみ水煮★		塩こんぶ★	キャベツ・きゅうり		ごま・ごま油	
	つみれじる	23	2.5		あじのつみれ★・油あげ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ・はくさい・しょうが			かつおだし・しょうゆ・みりん・酒
13月	ごはん てづくりふりかけ	600	26		かつお節		ちりめんじゃこ★		ごはん・さとう	ごま	しょうゆ・酒
	牛乳	807	32.9			牛乳					
	だいこんとがんものにももの	17.5	2		ふた肉・がんもどき★		にんじん・さやいんげん	だいこん	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒
	みずなのサラダ	20.6	2.5		ハム★		にんじん	みずな・きゅうり・キャベツ	さとう	ごま油	食塩・こしょう・酢・しょうゆ
16月	ビーフカレーライス	665	22.8		牛肉・白いんげんまめ		牛乳	たまねぎ・しょうが・にんにく	麦ごはん・じゃがいも	油	カレールー・ケチャップ・中濃ソース・フルーツチャツネ
	牛乳	879	28.2			牛乳					
	かんてんサラダ	16.7	2		まぐろ油漬け★		かんてん	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油
	ゆずヨーグルト	19.2	2.6		ゆずヨーグルト★						
17月	ごはん 牛乳	670	31			牛乳			ごはん		
	ぶりのにんにくしょうゆやき	885	38.4		ぶりのにんにくしょうゆづけ★						
	ひじきのいために	23.4	1.9		さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	キャベツ・れんこん	さとう	油	しょうゆ・みりん
	とんじる	27.4	2.4		ふた肉・油あげ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	油	かつおだし
18月	けんちんうどん	620	22.3		油あげ		こまつな・にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しいたけ	ソフトめん・こんにゃく	油	かつおだし・しょうゆ・食塩・みりん
	牛乳	814	28.3			牛乳					
	さつまいもだいずのあまからあげ	18.9	2.6		だいず				さつまいも・でん粉・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
	ほうれんそうともやしのあえもの	22.4	3.4		とりささみ水煮★		ほうれんそう・にんじん	もやし		ごま油	食塩・中華だし
19月	ごはん 牛乳	641	26			牛乳			ごはん		
	あつやきたまご	852	32.4		あつやきたまご★						
	にくじゃが	16.7	1.7		ふた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・しらたき・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
	こまつなとかまぼこのあえもの	19.2	2.1		かまぼこ★・かつお節		こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	さとう	油	しょうゆ・酢
20月	キャラメルあげパン	656	26.5			牛乳			キャラメル・キャラメルパウダー	油	
	牛乳	836	33.1			牛乳					
	はくさいとりにくのクリームに	24.9	2.3		とり肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	ホワイトルウ・ベジマールソース・食塩・こしょう・コンソメ
	ガーリックサラダ	30.4	3		まぐろ油漬け★		こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが		オリーブ油	しょうゆ・みりん
24月	みそそばうどん	642	29.4		ふた肉・だいず・みそ			しょうが・にんにく	ごはん・さとう	油	しょうゆ・みりん
	牛乳	861	37.3			牛乳					
	キャベツとわかめのあえもの	19.1	1.7			わかめ	にんじん	キャベツ・もやし		ごま・ごま油	しょうゆ・酢・みりん
	せんべいじる	22.7	2.1		とり肉		にんじん	ねぎ・ごぼう・はくさい・しめじ		油	かつおだし・しょうゆ・みりん
25月	ココアパン 牛乳	644	25.8			牛乳			ココアパン		
	チキンカツ	833	33.6		チキンカツ★					油	
	イタリアンサラダ	24	2.3				赤パプリカ	きゅうり・とうもろこし・キャベツ			イタリアンドレッシング★
	コンソメスープ	30.9	3		ベーコン★・だいず		にんじん	たまねぎ・はくさい・マッシュルーム	じゃがいも	油	食塩・こしょう・しょうゆ・コンソメ
	いよかんゼリー								いよかんゼリー★		
26月	ごはん 牛乳	608	24.2			牛乳			ごはん		
	なっとう	819	30.8		なっとう★						
	とりにくとこんにゃくのみそに	18.3	1.7		とり肉・油あげ・みそ		にんじん・さやいんげん	だいこん・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん
	しょうがあえ	21.6	2.1				こまつな・にんじん	もやし・はくさい・しょうが			しょうゆ・みりん
27月	ごはん 牛乳	632	27.2			牛乳			ごはん		
	さばのみぞれに	859	35.3		さばのみぞれに★						
	ごもくきんぴら	20.8	1.7		さつまあげ★		にんじん・さやいんげん	ごぼう・しめじ	こんにゃく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・みりん
	かきたまじる	25.6	2.2		かきたまじる		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきだけ	でん粉		かつおだし・しょうゆ・食塩

※ ★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	634kcal	26.1g	19.8g	2g	今月の生徒平均値	840kcal	32.9g	23.6g	2.5g
児童(8～9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