



令和8年2月

学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる		
★ 2 (月)	ごはん 牛乳 ごま豆腐鍋 花野菜の甘酢和え いよかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 厚あげ とうにゅう みそ ロースハム	にんじん だいこん はくさい しめじ 白ねぎ 水菜 きゅうり ブロッコリー カリフラワー いよかん	米 麦 ごま さとう	小: 717 中: 844	魚介類
3 (火)	カレーうどん 牛乳 海藻サラダ スイートポテト	牛乳 油あげ ぶた肉 かまぼこ 海藻サラダ	しょうが たまねぎ 白ねぎ きゅうり キャベツ	うどん さとう ごま油 カレールウ スイートポテト	小: 687 中: 797	たまご
★ 4 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の南部焼き こまつなサラダ なめこ汁	牛乳 とり肉 ツナ とうふ わかめ みそ	切干大根 こまつ菜 キャベツ なめこ にんじん だいこん ねぎ	米 麦 ごま 麦 さとう カレールウ	小: 609 中: 714	くだもの
★ 5 (木)	いわしのかば焼き 牛乳 塩こんぶ炒め 打ち豆汁	牛乳 いわし こんぶ 大豆 油あげ	しょうが もやし ピーマン にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 でんぶん あげ油 さとう 油 さといも ごま油	小: 652 中: 754	海藻類
6 (金)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー イタリアンサラダ チョコプリン	牛乳 牛肉 ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ	コッペパン じゃがいも チョコプリン ビーフシチュー	小: 718 中: 873	骨ごとたべられる小魚
★ 9 (月)	ごはん 牛乳 根菜のごまみそ煮 白菜のゆず香和え ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう れんこん さやいんげん しめじ はくさい こまつ菜 ゆず果汁	米 麦 さといも ごま さとう 麦	小: 634 中: 731	たまご
10 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 オムレツ(卵) ポテトサラダ	牛乳 焼豚 わかめ ぶた肉 たまご チキンハム	にんにく たまねぎ もやし にんじん ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	中華めん ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小: 671 中: 778	海藻類
★ 12 (木)	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き ゆかり和え たぬき汁	牛乳 さわら みそ とり肉	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく しょうが	米 麦 さといも さとう ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ	小: 661 中: 769	大豆製品
13 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 根菜入りつくね ポトフ りんご	牛乳 きなこ とり肉	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ さやいんげん りんご ごぼう れんこん	コッペパン あげ油 じゃがいも 油 さといも	小: 698 中: 854	緑黄色野菜
★ 16 (月)	奈義牛の牛丼 牛乳 磯香和え かみかみ大豆	牛乳 牛肉 のり 大豆	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 白ねぎ こんにゃく キャベツ ほうれんそう	米 麦 ごま 油 さとう	小: 734 中: 867	魚介類
17 (火)	スープスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルトポムポム(卵・牛乳)	牛乳 とり肉 ベーコン たまご ヨーグルト	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ とうもろこし きゅうり ほうれんそう キャベツ りんご缶	ソフトめん でんぶん 小麦粉 さとう ベーキングパウダー 油 バター	小: 703 中: 834	ナッツ類
18 (水)	ごはん 牛乳 ホキと厚揚げのチリソース 春雨の中華スープ	牛乳 厚揚げ ホキ ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ	米 麦 でんぶん あげ油 さとう はるさめ ごま油	小: 705 中: 824	くだもの
★ 19 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のカレーじょうゆ焼き 平天と野菜の炒めもの かす汁	牛乳 とり肉 平天 さけ 油あげ みそ	たまねぎ しょうが もやし 青にら にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	米 麦 油 麦	小: 657 中: 789	いも類
20 (金)	セルフサンド(ハンバーグ・野菜ソテー・マイティソース) コーンポタージュ 小魚アーモンド	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうにゅう かたくちいわし	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	コッペパン じゃがいも アーモンド	小: 718 中: 860	魚介類
24 (火)	マーボーラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 中華和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ 大豆 とり肉 ロースハム	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 レモン果汁	中華めん さとう でんぶん ごま油	小: 689 中: 795	乳製品
25 (水)	五目チャーハン 牛乳 わかさぎフライ 野菜の塩こうじスープ	焼豚 牛乳 わかさぎ とり肉	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし だいこん こまつ菜	米 麦 ごま油 あげ油 じゃがいも	小: 725 中: 852	くだもの
26 (木)	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き いもだんご汁 ハスカップゼリー	牛乳 さけ みそ ぶた肉 油あげ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ピーマン だいこん しいたけ ねぎ	米 麦 さとう バター いもだんご ハスカップゼリー	小: 613 中: 723	海藻類
27 (金)	コッペパン 牛乳 ラザニア ごぼうのコンソメスープ アプリコットジャム	牛乳 牛肉 ぶた肉 調理用牛乳 チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう しょうが こまつ菜	コッペパン サラダ油 しゅうまいの皮 さとう 小麦粉 バター じゃがいも	小: 657 中: 766	骨ごとたべられる小魚

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
 ☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆
 キャベツ はくさい だいこん チンゲンサイ
 こまつ菜 白ねぎ ほうれんそう れんこん
 ごぼう ねぎ いよかん