

# 令和8年(2026年)2月分 学校給食献立表

〈6つの基礎食品群〉

1群…たんぱく質を多く含む食品  
4群…ビタミンCを多く含む食品

2群…無機質を多く含む食品  
5群…炭水化物を多く含む食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群
2 日 (月) (節分献立)	ごはん 牛乳 いわしフライ とかつソース かす汁 小松菜とハムの炒め物 福豆	米	100	5	3 日 (火)	ごはん 牛乳 野菜のトマトソース煮 海藻サラダ かぼちゃグラタン	米	100	5	4 日 (水)	ごはん 牛乳 キーマカレー 白菜スープ ごぼうサラダ	米	100	5
		牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2			牛乳	1本(206)	2
		いわしフライ なたね油	1個(60)	1			牛肩ロース肉	25	1			豚ミンチ肉 土しうがににく	60	1
		とかつソース(300g)	クラス1本				塩	0.3				塩	0.5	4
		豚もも肉	10	1			こしょう	0.01				こしょう	0.01	4
		油揚げ	5	1			マカロニ	10				マカロニ	15	4
		こんにゃく(短冊)	25				じゃがいも	40				じゃがいも	50	3
		大根	30	4			玉ねぎ	50	4			玉ねぎ	50	3
		にんじん	10	3			にんじん	10	3			にんじん	15	3
		青ねぎ	5	3			ブロッコリー	10	3			ブロッコリー	15	3
		酒かす	3	1			ケチャップ	8				ケチャップ	15	3
		薄口しょうゆ	2	1			トマトピューレ	2				トマトピューレ	15	3
		みそ	5	1			トンカツソース	2				トンカツソース	15	3
		白みそ	2	1			ウスター	1				ウスター	15	3
		煮干し	3	1			砂糖	0.5				砂糖	1	1
		煮干しだし	140				濃口しょうゆ	0.5				濃口しょうゆ	0.5	6
		小松菜	40	3			なたねサラダ油	0.5				なたねサラダ油	0.5	6
		ハム	15	1			福豆	1袋(5)	1			福豆	1袋(5)	1
		オイスター	0.5				エネルギー	798	33.7			たん白質	2.9	460
		塩	0.1				食塩相当量	4.7	265			カルシウム	0.49	0.64
		こしょう	0.01				鉄	31	4.4			ビタミン	mg	μg
		なたねサラダ油	0.5	6			食物繊維					食物繊維	g	g

5 日 (木)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 かぶのみそ汁 炒めビーフン	米	100	5	米	100	5	米	100	5
		牛乳	1本(206)	2	牛乳	1本(206)	2	牛乳	1本(206)	2
		鶏もも肉(皮つき)	80	1	えのきたけ	20	4	くじら	70	1
		土しうが	0.3	4	エリンギ	10	4	土しうが	11	4
		酒	1		しめじ	10	4	酒	11	3
		濃口しょうゆ	1		牛肩ロース肉	30	1	濃口しょうゆ	13	5
		でんぶん	14	5	焼き豆腐(冷凍)	50	1	でんぶん	14	5
		なたね油	4	5	糸こんにやく	20	4	なたね油	14	5
		砂糖	3.5	5	白ねぎ	15	4	ケチャップ	3.5	6
		みりん	0.5		青ねぎ	5	3	砂糖	2.5	5
		酢	3.5		砂糖	2	5	水	10	5
		濃口しょうゆ	3.5		酒	1	6	でんぶん	0.2	5
		水	1		みりん	1	6	みりん	1	1
		ノンエッグタルタルソース	1個(8)	6	濃口しょうゆ	1	6	濃口しょうゆ	1	1
		かぶ	30	4	なたねサラダ油	1	6	なたねサラダ油	1	1
		揚げ	5	1	さわら	1	5	白玉	25	5
		にんじん	10	3	砂糖	1	5	もち	5	1
		青ねぎ	5	3	みりん	2	5	玉ねぎ	20	4
		カットわかめ	0.2	2	酒	1	6	みそ	10	3
		みそ	9	3	濃口しょうゆ	3		白玉	10	3
		白みそ	3	1	大根	30	4	みそ	10	3
		煮干し	3	1	にんじん	10	3	白玉	10	3
		煮干しだし	140		豆苗	5	3	みそ	10	3
		炒めビーフン	10	5	砂糖	1	5	白玉	10	3
		ビーフン	15	1	酢	1	5	白玉	10	3
		ハム	30	4	濃口しょうゆ	0.7	1.5	白玉	10	3
		もやし	10	3	なたねサラダ油	1	5	白玉	10	3
		チンゲンサイ	20	3	福豆	1.5	6	白玉	10	3
		にんじん	10	3	水	1.5	6	白玉	10	3
		濃口しょうゆ	3	1	みそ	0.1	0.5	白玉	10	3
		塩	0.1		白玉	1.5	6	白玉	10	3
		こしょう	0.01		白玉	1.5	6	白玉	10	3
		なたねサラダ油	0.5	6						

