

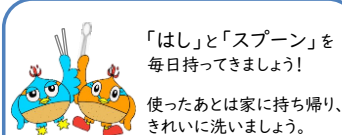
# 学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和8年2月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとにも となる食品	エネルギーのもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エ ネ ル ギ ー kcal	たん 白 質 g	備 考	
2	月	子どもパン	ラビオリスープ 肉団子甘酢あん(2こ)	コーヒーマルク 豚肉 ポークラビオリ 肉団子甘酢あん	子どもパン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム	541	20.7		
3	火	ごはん	★呉汁 ★ポンタラの西京焼き こんにゃくのおかか煮	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 かつお節 さつまあげ 豚肉 ポンタラの西京焼き	ごはん さといも 油 砂糖	にんじん だいこん ほうれんそう 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	596	27.5	★部分にちなみ、大豆を細かくして入れた呉汁を提供します。 ★骨に注意して食べましょう。	
4	水	中華めん	しょうゆラーメンの汁 シュウマイ(2こ)	牛乳 豚肉 焼き豚 シュウマイ なると	中華めん 砂糖	にんじん もやし 長ねぎ ほうれん草 しなちく	576	25.9		
5	木	ごはん	豚汁 ハンバーグ照り焼きソースかけ	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 てんぷん	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	621	25.2		
6	金	ごはん	★高麗鍋 チヂミ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 チヂミ ごま油	にんにく にんじん 長ねぎ はくさい えのき しいたけ しらたき 白菜キムチ にら	604	24.5	★日高市のB級グルメである高麗鍋は、2016年に高麗郡建郡1300年の記念に作られた料理です。	
9	月	ごはん	★洋風肉じゃが ポロニアステーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 ポロニアステーキ	ごはん バター 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん	594	22.8	★通常の肉じゃがは和風の味付けですが、今回はバターやベーコンを加え、洋風に味付けしました。	
10	火	ごはん	厚揚げマーボー 豚肉の元気ソースかけ	牛乳 生あげ 豚肉	ごはん 油 てんぷん 砂糖 ラー油	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ たまねぎ	647	32.9		
11	水	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 建国記念の日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵								
12	木	ごはん	☆ななかよし汁 ★さばのおろしかけ ほうれん草のバターしょうゆ炒め	★ベーコン 油あげ みそ ☆牛乳 さば	ごはん さつまいも 油 砂糖 バター	緑茶 にんじん たまねぎ こまつな だいこん ほうれんそう コーン	545	22.2	★今日は緑茶の日です。 日高市の特産品である狭山茶を提供します。 ★骨に注意して食べましょう。	
13	金	コッペパン	ミネストローネ ハートコロッケ チョコ布林	牛乳 ベーコン	コッペパン じゃがいも バター マカロニ ハートコロッケ 油 チョコ布林	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ	638	19.0	ミネストローネの赤色や、ハートコロッケ、チョコ布林などでバレンタインデーをイメージした献立です♪	
16	月	ごはん	さつま汁 ★おろし焼肉	牛乳 鶏肉 みそ 油あげ 豚肉	ごはん さつまいも 油 砂糖 ラー油	だいこん にんじん ごぼう えのき こんにゃく 長ねぎ しょうが にんにく なし ピーマン たまねぎ	592	29.6	★おろし焼肉には、隠し味に「なし」を使用しています！ 「なし」には肉をやわらかくする酵素が含まれています。	
17	火	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティ ★ココア揚げパン キャベツとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん バター 小麦粉 コッペパン ミルメーク 油	にんにく たまねぎ コーン にんじん セロリー トマト マッシュルーム キャベツ	770	28.6	★大人気のココア揚げパンが今学期も登場です！	
18	水	ごはん	春雨スープ 鶏肉のマヨネーズ焼き	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん はるさめ ごま油 卵不使用マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが	571	26.2		
19	木	ごはん	大根のそぼろ煮 ★いわしのみぞれ煮	牛乳 豚肉 油あげ いわしのみぞれ煮	ごはん 油 砂糖	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん	554	24.8	★骨に注意して食べましょう。	
20	金	ごはん	ポークカレー ★星型メンチカツ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 メンチカツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ	677	23.4	▶受験生応援献立です▶ ★星のように輝く未来へ… 星型メンチ「カツ」で力をつけて受験に「勝」とう!!	
23	月	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 天皇誕生日 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵								
24	火	ごはん	ワンタンスープ ビビンバの具 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 豚肉 ヨーグルト	ごはん ワンタンの皮 ごま油 砂糖 ごま ラー油	にんじん たけのこ もやし しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが しなちく ほうれんそう	587	26.4		
25	水	ごはん	肉豆腐 ★白身魚フライ手作りソースかけ ふりかけ	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 白身魚フライ	ごはん 油 砂糖 ふりかけ	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	611	26.4	★骨に注意して食べましょう。	
26	木	ごはん	★日高井(うずら卵なし) にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 いか にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 てんぷん	しょうが にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ うど しいたけ しらたき	589	20.8	★日高井には、日高市で採れた『うど』を使用しています。 「室(むろ)」という地下の穴の中で育てられています。	
27	金	ごはん	☆ハヤシライス コーンフライ	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム コーンフライ	にんじん たまねぎ	728	21.2		
※入荷の都合により、献立を変更することがあります。 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。 ※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。							平均栄養価	613	24.9	



2月3日(火)は  
「ポンタラの西京焼き」を提供します!

ポンタラとは、小さい真ダラのことです。通常の真ダラよりも味が濃く、身のしまりが良いので、焼いても崩れにくいのが特徴です。よく噛んで食べると、ポンタラのうま味がもっと感じられますよ。ぜひ給食の時間を楽しみにしててくださいね!



# 学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》

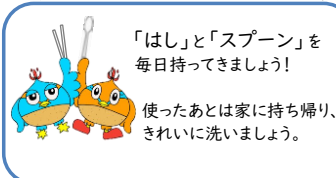


令和8年2月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとに もとなる食品	エネルギーのもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エ ネ ル ギ ー kcal	たん 白 質 g	備 考
2	月	子どもパン	ラビオリスープ 肉団子甘酢あん(2個)	コーヒーマルク 豚肉 ポークラビオリ 肉団子甘酢あん	子どもパン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム	692	25.1	
3	火	ごはん	★呉汁 ★ポンタラの西京焼き こんにやくのおかか煮	牛乳 牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 かつお節 さつまあげ 豚肉 ポンタラの西京焼き	ごはん さいも 油 砂糖	にんじん だいこん ほうれんそう 長ねぎ こんにやく さやいんげん	731	33.2	★節分にちなみ、大豆を細かくして入れた呉汁を提供します。 ★骨に注意して食べましょう。
4	水	中華めん	しょうゆラーメンの汁 シュウマイ(3個)	牛乳 牛乳 豚肉 焼き豚 シュウマイ なると	中華めん 砂糖	にんじん もやし 長ねぎ ほうれん草 しなちく	708	31.9	
5	木	ごはん	豚汁 ハンバーグ照り焼きソースかけ	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	749	29.8	
6	金	ごはん	★高麗鍋 チヂミ	牛乳 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 チヂミ ごま油	にんにく にんじん 長ねぎ はくさい えのき しいたけ しらたき 白菜キムチ にら	701	27.5	★日高市のB級グルメである高麗鍋は、2016年に高麗郡建郡1300年の記念に作られた料理です。
9	月	ごはん	★洋風肉じゃが ポロニアステーキ	牛乳 牛乳 ベーコン 豚肉 ポロニアステーキ	ごはん バター 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん	708	26.5	★通常の肉じゃがは和風の味付けですが、今回はバターやベーコンを加え、洋風に味付けしました。
10	火	ごはん	厚揚げマーボー 豚肉の元気ソースかけ	牛乳 牛乳 生あげ 豚肉	ごはん 油 でんぷん 砂糖 ラー油	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ たまねぎ	775	38.7	
11	水	建国記念の日							
12	木	ごはん	☆ななかよし汁 ★さばのおろしかけ ほうれん草のバターしょうゆ炒め	★緑茶 みそ ☆牛乳 さば	ごはん さつまいも 油 砂糖 バター	緑茶 にんじん たまねぎ こまつな だいこん ほうれんそう コーン	675	27.2	★今日は緑茶の日です。 日高市の特産品である抹茶を提供します。 ★骨に注意して食べましょう。
13	金	コッペパン	ミネストローネ ハートコロッケ チョコプリン	牛乳 牛乳 ベーコン	コッペパン じゃがいも バター マカロニ ハートコロッケ 油 チョコプリン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ	769	22.1	ミネストローネの赤色や、ハートコロッケ、チョコプリンなどでバレンタインデーをイメージした献立です。
16	月	ごはん	さつま汁 ★おろし焼肉	牛乳 牛乳 鶏肉 みそ 油あげ 豚肉	ごはん さつまいも 油 砂糖 ラー油	だいこん にんじん ごぼう えのき こんにやく 長ねぎ しょうが にんにく なし ビーマン たまねぎ	706	34.8	★おろし焼肉には、隠し味に「なし」を使用しています！ 「なし」には肉をやわらかくする酵素が含まれています。
17	火	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティ ★ココア揚げパン キャベツとウインナーのソテー	牛乳 牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん バター 小麦粉 コッペパン ミルメーク 油	にんにく たまねぎ コーン にんじん セロリー トマト マッシュルーム キャベツ	900	34.2	★大人気のココア揚げパンが今学期も登場です！
18	水	ごはん	春雨スープ 鶏肉のマヨネーズ焼き	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん はるさめ ごま油 卵不使用マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが	681	30.5	
19	木	ごはん	大根のそぼろ煮 ★いわしのみぞれ煮 プチまるチーズ(3個)	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ いわしのみぞれ煮 プチまるチーズ	ごはん 油 砂糖	にんじん こんにやく だいこん さやいんげん	703	30.8	★骨に注意して食べましょう。
20	金	ごはん	ポークカレー ★星型メンチカツ	牛乳 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 メンチカツ	ごはん バター じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ	815	27.8	▶受験生応援献立です▶ ★星のように輝く未来へ… 星型メンチ「カツ」で力をつけて受験に「勝」とう！！
23	月	天皇誕生日							
24	火	ごはん	ワンタンスープ ビビンバの具 ヨーグルト	牛乳 牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 豚肉 ヨーグルト	ごはん ワンタンの皮 ごま油 砂糖 ごま ラー油	にんじん たけのこ もやし しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが しなちく ほうれんそう	692	31.2	
25	水	ごはん	肉豆腐 ★白身魚フライ手作りソースかけ ふりかけ	牛乳 牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 白身魚フライ	ごはん 油 砂糖 ふりかけ	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	753	30.6	★骨に注意して食べましょう。
26	木	ごはん	★日高井(うずら卵なし) にらまんじゅう(3個)	牛乳 牛乳 豚肉 いか にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ うど しいたけ しらたき	748	24.8	★日高井には、日高市で採れた『うど』を使用しています。『室(むろ)』という地下の穴の中で育てられています。
27	金	ごはん	☆ハヤシライス コーンフライ	牛乳 ☆牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム コーンフライ	にんじん たまねぎ	841	23.9	
平均栄養価							742	29.5	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。  
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。  
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。  
※☆印が付いている献立には、調理用の牛乳が含まれています。



2月3日(火)は  
「ポンタラの西京焼き」を提供します！  
ポンタラとは、小さい真ダラのことで、通常の真ダラよりも味が濃く、身のしまりが良いので、焼いても崩れにくいのが特徴です。よく噛んで食べると、ポンタラのうま味がもっと感じられますよ。ぜひ給食の時間を楽しみにしてくださいね！

