

[令和8年2月 献立表]

多久市学校給食センター

※記載している栄養価は、上段が前期、下段が後期のものです。

日	献立名	赤の仲間【血や肉になる】	黄の仲間【熱や力のもとになる】	緑の仲間【体の調子を整える】	調味料	エネルギー たんぱく質	
2月	若菜ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米	若菜ごはんのもと	543 kcal	
	五目うどん	鶏肉、油揚げ	うどん麵、油	うどん麵、油	醤油、薄口、みりん、酒、塩	17.8 g	
	ごぼうとささみのサラダ	かつお節、煮干し、昆布粉			醤油、酒、みりん、薄口	662 kcal	
3月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		603 kcal	
	いわしフライ	国産いわしフライ	油			21.2 g	
	れんこんのごま和え		ごま、上白糖	れんこん、ごぼう、キャベツ	醤油、みりん	739 kcal	
4月	かぼちゃのみそ汁	生揚げ、みそ、煮干し		西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ		24.9 g	
	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			608 kcal	
	チキンナゲット	恐竜チキンナゲット				26 g	
5月	ハムと野菜のマリネ	ハム	油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、こしょう	810 kcal	
	トマトクリームスープ	鶏肉、牛乳、スキムミルク	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、グリーンピース、トマト缶詰(ジュース)	クリームホタージュの素、ブイオン、ワイン、塩、こしょう、からスープ、酢	34.8 g	
	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		594 kcal	
6月	すき焼き風煮	れんこん入り平つくね				21.4 g	
	れんこん入り平つくね	わかめ	上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	薄口、酢	785 kcal	
	キャベツのレモン和え	牛肉、生揚げ	じゃがいも、油、三温糖	こんにゃく、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	醤油、酒	27.6 g	
7月	ご飯 焼きのり	牛乳	牛乳	精白米、強化米		594 kcal	
	キムパップ	牛ひき肉、豚ひき肉、高野豆腐	ごま、三温糖、ごま油	(冷) カット小松菜、もやし、にんじん、たくあん	醤油、酒	19.7 g	
	焼きぎょうざ	ぎょうざ				784 kcal	
8月	中華風はるさめスープ	鶏肉	はるさめ、ごま油、ごま	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	酒、薄口、中華味、塩	24.4 g	
	ひじきそばご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米、油、三温糖	えだまめ	589 kcal	
	豚肉と野菜のピリ辛炒め	鶏肉、ひじき	ごま油、三温糖、ごま、かたくり粉	こんにゃく、青ピーマン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツ	醤油、みりん、酒、塩、おろし生姜	25.6 g	
9月	かきたま汁	豚肉、赤だしみそ	かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ	醤油、薄口、みりん、塩	719 kcal	
	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		31.6 g	
	おおひら	豚肉、高野豆腐、油揚げ、煮干し、昆布粉	さといも、三温糖	(冷) れんこん、だいこん、こんにゃく、にんじん、えだまめ	醤油、みりん、酒	675 kcal	
10月	チキンチンごぼう	鶏肉	かたくり粉、薄力粉、油、三温糖、ごま	ごぼう	醤油、みりん	26.2 g	
	浅漬け		三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	薄口、塩	853 kcal	
	建国記念の日						
11月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		594 kcal	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪、あおのり	薄力粉、油			21.3 g	
	即席漬	塩昆布	ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	薄口	771 kcal	
12月	豚汁	豚肉、生揚げ、みそ、煮干し	さといも、油	玉ねぎ、にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	酒	26.7 g	
	麦ご飯	牛乳	牛乳	精白米、大麦、強化米		671 kcal	
	豚肉と根菜のカレー	豚肉	じゃがいも、カレーフレーク、油、はちみつ	れんこん、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、にんにく	カレールー、ソース、コンソメ、白ワイン、からスープ	20.9 g	
1月	野菜のマヨサラダ	ハム	マヨネーズ、和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、玉ねぎ	塩、こしょう	853 kcal	
	多久のミディトマト			ミディトマト		25.6 g	
	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		613 kcal	
2月	かぼちゃコロッケ	南瓜コロッケ				21.6 g	
	大豆の磯煮	豚肉、大豆、ひじき	油、三温糖	にんじん、こんにゃく、えだまめ	醤油、みりん、だし汁	771 kcal	
	白菜のみそ汁	油揚げ、みそ、煮干し		はくさい、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ		25.9 g	
3月	もち麦ご飯	牛乳	牛乳	精白米、もち麦、強化米		612 kcal	
	鶏肉の変わりタルタルソース焼き	鶏肉、高野豆腐	卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ	こしょう、パプリカ粉、パセリ粉、酒、塩	26.4 g	
	のり酢あえ	のり	ごま、上白糖	(冷) 小松菜、キャベツ、にんじん、レモン	酢、醤油	769 kcal	
4月	すりれんこんのあったか汁	豚肉、生揚げ、みそ、こんぶ、かつお節、昆布粉	さといも	れんこん、はくさい、にんじん、ねぎ	薄口、みりん、塩	32.1 g	
	黒糖パン	牛乳	牛乳	コッペパン、黒砂糖		617 kcal	
	てりやきパティ	てりやきパティ				27.8 g	
5月	小松菜とコーンのソテー	ベーコン	油	小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし	薄口、塩、ブイオン、こしょう	821 kcal	
	野菜スープ	豚肉		玉ねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、えだまめ	こしょう、薄口、ブイオン、からスープ	35.5 g	
	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		581 kcal	
6月	さわらの西京焼き	さわら、みそ	三温糖、ごま油	ねぎ	塩、酒、おろしにんにく、おろし生姜、ケチャップ	23.6 g	
	かつお節入りサラダ	ハム、かつお節、昆布	油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	酢、塩、薄口	729 kcal	
	けんちん汁	豆腐、煮干し、昆布粉	油、ごま油	だいこん、にんじん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう	薄口、塩、酒	28.4 g	
7月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		604 kcal	
	千草焼き	たまご、鶏肉、ひじき	油、三温糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	醤油、酒、塩、だし汁	24.0 g	
	切り干し大根の和え物		ごま油、三温糖	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、とうもろこし	薄口、酢	766 kcal	
8月	根菜汁	鶏肉、生揚げ、かつお節、こんぶ、昆布粉	さといも、油	だいこん、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	醤油、みりん、酒、薄口、塩	29.5 g	
	天皇誕生日						
	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		663 kcal	
9月	鶏肉のレモン醤油かけ	鶏肉	薄力粉、かたくり粉、三温糖、油	レモン	塩、醤油、みりん	23.8 g	
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ	りんご、きゅうり、にんじん、キャベツ、レモン	塩、こしょう	837 kcal	
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン、油	玉ねぎ、チンゲンサイ、にんじん	酒、薄口、鶏豚油、塩、こしょう、からスープ	29.3 g	
10月	れんこんチャーハン	牛乳	牛乳	精白米、強化米、オリーブ油、三温糖	れんこん、にんじん	693 kcal	
	変わりドレッシングサラダ	ベーコン	野菜いっぱいドレッシング	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、えだまめ	パセリ(乾)、醤油、薄口、酒、みりん、塩	21.8 g	
	ポトフ	大豆、白いんげん	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、えだまめ	白ワイン、塩、こしょう、薄口、ブイオン、からスープ	829 kcal	
11月	豆乳プリンタルト	豚肉、ウインナー			豆乳プリンタルト	26 g	
	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米		553 kcal	
	赤魚の塩こうじ焼き					23 g	
12月	かみかみサラダ	鶏肉	三温糖、ごま油	切干大根、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	酒、みりん、醤油、酢	698 kcal	
	まごわやさしいみそ汁	わかめ、生揚げ、みそ、煮干し	さつまいも、ごま	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		27.8 g	
	ご飯	牛乳	牛乳	精白米、強化米、ごま		609 kcal	
1月	花型ハンバーグ	花型ハンバーグ	三温糖、油	玉ねぎ、トマト	ソース、ケチャップ、赤ワイン	22.3 g	
	野菜のごまみそ和え	大豆、みそ	三温糖、はちみつ、マヨネーズ、ごま	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり	こしょう、醤油	759 kcal	
	みぞれ汁	豚肉、だし昆布、かつお節、昆布粉	さといも、かたくり粉、油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	薄口、みりん、酒、塩、水	27.9 g	

※ 納品の都合により、食材が変更になる場合があります。

今月の目標：地域の食を知ろう
 地産地消：女山大根、レモン、だいこん、ねぎ

『早寝・早起き・朝ごはん』を
 意識して規則正しい生活をしましょう！

2月の給食費の口座振替は2月25日(水)です。