



令和8年 2月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価		休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
2	月	『節分にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き わかめとツナのあえ物 すまし汁 黒糖福豆	牛乳 いわし わかめ ツナ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 黒糖福豆	キャベツ もやし にんじん たまご茸 ほうれん草	ごはん 揚げ油 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 648・769 Kcal たんぱく質 28.7・33.5 g 脂質 22.8・25.8 g 食塩相当量 2.6・3.1 g		
3	火	コッペパン 牛乳 県産りんごジャム ポテトミートグラタン フレンチサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 豚肉 チーズ チキンハム ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン ほうれん草	コッペパン 県産りんごジャム じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 734・885 Kcal たんぱく質 27.1・32.4 g 脂質 23.4・27.2 g 食塩相当量 3.3・4.1 g	白二中	
4	水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ いんげんのごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 厚揚げ	いんげん 小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 たまご茸	ごはん パン粉 豆乳バター 砂糖 片栗粉 すりごま ねりごま じゃがいも	エネルギー 634・759 Kcal たんぱく質 24.4・28.6 g 脂質 20.3・23.1 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	みさか小 白二中	
5	木	きつねうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ あおさ しそひじき	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし	ソフトめん 小麦粉	エネルギー 617・784 Kcal たんぱく質 26.0・32.3 g 脂質 17.4・19.1 g 食塩相当量 2.7・3.2 g		
6	金	ごはん 牛乳 サケのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 さつま汁	牛乳 サケ ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐	パセリ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん マヨネーズ すりごま 米サラダ油 砂糖 さつま芋	エネルギー 638・763 Kcal たんぱく質 28.6・33.8 g 脂質 19.9・22.5 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	五箇小 南中	
9	月	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め いも団子汁	牛乳 豚肉 大豆 厚焼き玉子	にんじん もやし にら 白菜 大根 しめじ	ごはん 片栗粉 マロニー ごま油 米サラダ油 いもち	エネルギー 615・722 Kcal たんぱく質 23.2・26.1 g 脂質 18.4・20.0 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	小田川小	
10	火	牛丼 牛乳 スモークチキンと豆のサラダ なめこ汁 野菜果実ゼリー	牛乳 牛肉 スモークチキン 大豆 豆腐	しょうが 干しいたけ 糸こんにゃく にら キャベツ にんじん ブロッコリー なめこ レモン果汁 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 野菜果実ゼリー	エネルギー 612・716 Kcal たんぱく質 26.5・30.2 g 脂質 15.0・16.2 g 食塩相当量 2.4・2.7 g		
12	木	みそラーメン 牛乳 パオズ シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 パオズ 大豆 糸かつお節	キャベツ にんじん もやし ねぎ コーン にら しょうが にんにく れんこん きゅうり	中華めん いりごま 米サラダ油 砂糖	エネルギー 667・848 Kcal たんぱく質 31.1・38.1 g 脂質 18.4・20.7 g 食塩相当量 3.4・4 g		
13	金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ チョコプリン	牛乳 豚肉 チーズ 海藻サラダ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ 大根 コーン	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 チョコプリン	エネルギー 715・838 Kcal たんぱく質 21.1・24.1 g 脂質 23.7・26.4 g 食塩相当量 2.9・3.4 g		
16	月	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 春巻き ナムル にらのトマトキムチスープ	牛乳 春巻き 豚肉	もやし ほうれん草 大根 にんじん にんにく 白菜 にら キムチ しょうが トマト缶	ごはん 揚げ油 ごま油 砂糖 いりごま 米サラダ油	エネルギー 658・776 Kcal たんぱく質 17.7・21.0 g 脂質 27.4・29.1 g 食塩相当量 2.5・3 g		
17	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉の香草焼き ベーコンと野菜のソテー 大豆スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆	もやし キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ミックスベジタブル パセリ	黒糖パン パン粉 オリーブ油	エネルギー 766・934 Kcal たんぱく質 32.0・38.6 g 脂質 26.3・30.8 g 食塩相当量 3.1・3.9 g		
18	水	ごはん 牛乳 発芽玄米入りつくね 糸こんにゃく 豚汁	牛乳 発芽玄米入りつくね 糸かまぼこ 豚肉 豆腐	糸こんにゃく もやし きゅうり にんじん ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 642・740 Kcal たんぱく質 25.4・28.2 g 脂質 21.7・23.1 g 食塩相当量 2.3・2.5 g		
19	木	スパゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ いちご	牛乳 牛肉 鶏肉 豚レバー 粉チーズ	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム セロリ いちご パセリ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー	スパゲティ 豆乳バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油 米サラダ油	エネルギー 687・810 Kcal たんぱく質 29.2・34.2 g 脂質 20.1・22.6 g 食塩相当量 2.2・2.6 g		
20	金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかかマヨあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 糸かつお節 豆腐 わかめ	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 白菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 583・693 Kcal たんぱく質 24.3・28.4 g 脂質 16.6・18.4 g 食塩相当量 2.0・2.3 g		
24	火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン チキンナゲット ひじきとツナのサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 チキンナゲット ひじき しそひじき ツナ ミートボール	みずな にんじん ブロッコリー 白菜 干しいたけ しょうが	食パン いちご&マーガリン 揚げ油 マヨネーズ マロニー	エネルギー 661・769 Kcal たんぱく質 26.4・30.3 g 脂質 26.3・28.8 g 食塩相当量 3.3・4 g		
25	水	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ 中華あえ マーボー豆腐	牛乳 コーンシュウマイ チャーシュー 豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 684・857 Kcal たんぱく質 26.7・32.5 g 脂質 23.8・29.1 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	小田川小	
26	木	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 磯香あえ おでん	牛乳 サバのみそ煮 焼きのり 鶏肉 さつま揚げ 昆布 がんもどき	ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 こんにゃく	ごはん いりごま 砂糖	エネルギー 611・711 Kcal たんぱく質 28.7・31.7 g 脂質 17.4・18.6 g 食塩相当量 2.3・2.6 g		
27	金	『受験応援献立』 ごはん 牛乳 ソースカツ キャベツのサラダ かぼちゃのみそ汁 いよかんゼリー	牛乳 豚ももカツ 油揚げ	レモン果汁 キャベツ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 揚げ油 砂糖 米サラダ油 いよかんゼリー	エネルギー 627・740 Kcal たんぱく質 21.3・24.8 g 脂質 17.4・19.4 g 食塩相当量 2.3・2.6 g		

※ 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。(2月給食日 18日)

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。

小学校栄養価平均 エネルギー655Kcal たんぱく質26.0g 脂肪20.9g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー784Kcal たんぱく質30.4g 脂肪23.3g 食塩相当量3.0g



学校給食のレシピ紹介

2月2日の献立より

＜わかめとツナのあえ物＞

○材料 4人分

キャベツ	80g		
にんじん	20g		
もやし	80g	マヨネーズ	大さじ2弱
乾燥わかめ	4g	しょうゆ	小さじ1/2
ツナ	25g		



★

○作り方

- ① 乾燥わかめを水戻しします。
- ② キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにして、もやしとゆでて水冷却します。
- ③ ★の調味料を合わせて、水を切った①、②、ツナとよくあえて出来上がりです！