



令和8年 2月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献 立 名	あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	み ど り 体の調子を整えるものになるもの	き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
2 日	麦ごはん チンジャオロース もやしと豆腐のナムル 肉みそスープ	牛乳 ぶた肉 だいず みそ	しょうが にんにく だれのこ パプリカ にんじん もやし 豆腐 キャベツ たまねぎ ねぎ	麦ごはん さとう こめ油 かたくり粉 ごま油 ごま	456 198 13.5 2 594 257 16.7 2.5 752 31.5 19.0 3	きのこ	
3 火	節分行事食 ごはん いわしの梅煮 ひじきいため煮 なめこ汁 幼：きなこボーロ 小中：黒糖福豆	牛乳 いわし ひじき あぶらあげ とり肉 だいず みそ (小中) 節分豆	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく グリンピース なめこ だいこん こまつな	麦ごはん こめ油 さとう じゃが芋 (幼) ボーロ	471 190 16.4 1.7 595 232 18.8 2.1 746 28.0 21.7 2.5	くだもの	
4 水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 水菜とじゃこのサラダ わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく 水菜 きゅうり だいこん	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま油 さとう ごま じゃが芋	441 199 13.0 1.9 568 25.3 15.7 2.4 713 30.4 17.6 2.9	緑黄色野菜	
5 木	三色ごはん ごまあえ チゲ汁	牛乳 とり肉 だいず みそ たまご ぶた肉 とうふ	しょうが むき枝豆 ほうれん草 もやし にんじん はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ にんにく	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油	463 230 18.2 2 601 28.8 22.1 2.5 770 35.3 25.8 3	さかな	
6 金	冬季オリンピック給食 パンパン メパルアクアパッツァ イタリアンサラダ ミネストローネ パンナコッタ風デザート	牛乳 メパル えび いか ウインナー	にんにく レモン果汁 ブロッコリー にんじん むき枝豆 コーン トマト	パンパン オリーブ油 マカロニ さとう パンナコッタ風デザート	— — — — 745 30.6 20.5 2.7 902 37.0 23.5 3.3	海そう	幼稚園
9 月	ごはん ほっけのてり焼き ひきな炒り けんちん汁	牛乳 ほっけ さつまあげ とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん グリンピース ぶなしめじ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	ごはん さとう こめ油 さといも ごま油	413 18.4 11.1 1.6 537 23.3 13.5 2 683 28.4 15.1 2.5	果物	
10 火	みそラーメン(中華麺) 白身魚フリッター パンパンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 白身魚フリッター とり肉 中華くらげ	しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ もやし にんじん にら 干しいたけ コーン ねぎ きゅうり	中華めん ごま油 大豆油 はるさめ ごまあぶら さとう	420 21.2 15.8 2.5 634 30.4 21.4 3.2 836 39.1 26.2 4	いも類	
11 水	建国記念日						
12 木	チキンカレーライス(麦ごはん) 大根ツナサラダ はるか	牛乳 とり肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり コーン はるか	麦ごはん じゃが芋 カレー粉 カレールウ こめ油	538 17.2 17.6 1.7 697 21.5 21.6 2.7 875 25.6 25.1 2.9	さかな	
13 金	中学校希望給食 きなこあげばん ポテトサラダ ワンタンスープ ミルメーク	牛乳 ハム ぶた肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン チンゲン菜 干しいたけ にら もやし	きなこあげばん 大豆油 じゃが芋 卵不使用マヨネーズ ワンタン ごま油 ミルメーク	551 18.4 22.7 2.3 644 21.2 26.3 3 768 24.7 30.8 3.7	海そう	
16 月	ごはん 手作り豆腐ハンバーグ しそひじきあえ どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ おから ひじき みそ	たまねぎ こまつな だいこん きゅうり にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう 豆乳クリームバター ごま じゃが芋	535 22.5 19.2 2.2 687 28.1 23.4 2.7 857 33.5 26.8 3.2	きのこ	
17 火	減塩給食 麦ごはん なっとう ほうれん草マヨおひたし 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 なっとう かまぼこ かつお節 厚揚げ とり肉	ほうれん草 にんじん もやし だいこん たまねぎ 干しいたけ しょうが 万能ねぎ	麦ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう かたくり粉 ごま油	512 21.7 18.7 1.3 660 27.4 22.9 1.7 828 32.8 26.4 2.0	いも類	
18 水	ごはん 塩麴仕立てチキンカツ 切り干し大根カレー炒め 白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	切り干し大根 こんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん パン粉 大豆油 さとう カレー粉	483 19.0 15.7 1.9 597 22.3 17.9 2.4 769 28.1 20.8 2.9	さかな	
19 木	ごはん さばの味噌煮 うのはな炒り じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば みそ おから とり肉 さつまあげ ひじき わかめ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう はくさい	ごはん さとう こめ油 じゃが芋	517 22.0 19.0 2.1 636 25.7 21.4 2.5 825 32.7 26.2 3.1	緑黄色野菜	
20 金	五目うどん(ソフト麺) ちくわ磯辺揚げ 苺わかめサラダ	牛乳 とり肉 あぶらあげ なた ちくわ あおのり 苺わかめ かまぼこ	干しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	ソフト麺 さとう こむぎこ 大豆油	521 23.3 15.2 2.3 — — — — 869 38.1 21.6 3.8	果物	小学校
23 月	天皇誕生日						
24 火	キーマカレーライス(麦ごはん) ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 だいず かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう もやし きゅうり	麦ごはん じゃが芋 カレー粉 カレールウ こめ油 ごま 卵不使用マヨネーズ	579 18.3 19.7 2 726 22.1 23.8 2.4 974 27.8 30.9 3.5	さかな	
25 水	麦ごはん はるまき パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 はるまき たまご ハム とうふ ぶた肉 だいず みそ	きゅうり もやし にんじん 干しいたけ だれのこ にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	麦ごはん 大豆油 はるさめ さとう こめ油 ごま油 かたくり粉	532 19.7 18.2 2 664 24.3 21.3 2.4 846 29.2 25.1 2.9	果物	
26 木	ごはん あじフライ パックソース もやしのひき肉炒め かきたま汁	牛乳 あじフライ ぶた肉 だいず たまご とうふ みそ	にんにく にんじん もやし にら たまねぎ こまつな	ごはん 大豆油 はるさめ かたくり粉 ごま油 ごま	511 21.9 16.2 2.1 631 25.7 18.4 2.4 790 30.8 20.8 2.9	きのこ	
27 金	食パン マーシャルピーンズ とり肉のアップルソース コーンサラダ 豆乳スープ	牛乳 とり肉 とうにゅう	しょうが たまねぎ りんご キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	食パン マーシャルピーンズ さとう オリーブ油 じゃが芋 ベシヤメルルウ	551 22.0 23.1 2.1 703 28.4 27.5 2.8 870 34.2 33.8 3.5	海そう	

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

★ 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。

2月栄養価平均(幼稚園)	499 20.4 17.2 1.9
(小学校)	642 25.5 20.7 2.4
(中学校)	815 31.5 24.2 3.0