

令和8年2月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

(今月の目標) そうじやし の じばさんぶつ を あじわおう

は し 曜	日 付 献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
		赤の食品		緑の食品		黄の食品					
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと							
2 (月)	今日のめあて(食育の観点) キャロットパン 牛乳 ポトフ キャベツのレモンサラダ	てあらいの こうかを しろう (食品を選択する能力)	とろりこく 牛乳 ワイン	にんじん わかめ	どうもろこし たまねぎ きゅうり セロリ	かぶ キムチ キバツ レモンかじゅう	キャロットパン オリーブオイル さとう	しょうゆ じゃがいも スープストック	しお こしょう		
									611		
3 (火)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 いわしのいそあげ たくあんあえ さといものあかだし せつぶんまめ	せつぶん の きょうしょくを まなぼう (食文化)	いわしいそあげ とうふ あぶらあげ せつぶんまめ (個装)	牛乳 あかもそ さやいんげん	にんじん こまつな はくさい えのきたけ	はくさい たまねぎ たまねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ さといも ごま	しょうゆ だしこんぶ だしのもの		
									672 26.4		
4 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたじやが ひじきのあえもの	てつぶん を おおく ふくむ「ひじき」を たべよう (食品を選択する能力)	ぶたにく ひじき	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	こめ こんにゃく じゅうじゅう	ごまあぶら さとう	しょうゆ す		
									582 22.7		
5 (木)	今日のめあて(食育の観点) チキンライス 牛乳 ハンバーグ たいこんサラダ	あさごはん を まいにち たべる しゅうかん を みに つけよう (食事の重要性)	ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん マッシュルーム グリーンピース	だいこん たまねぎ きゅうり	こめ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ チキンスープ スープストック	ケチャップ ウスターソース しお		
									574 23.9		
6 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのカレーいため カリフラワーのあまずあえ てつぶんヨーグルト	ふゆ に おいしい カリフラワー を あじわおう (食品を選択する能力)	ぶたにく あつあげ てつぶんヨーグルト (個装)	牛乳 わかめ	にんじん にら しめじ	たまねぎ たけのこ だいこん	カリフラワー にんにく	こめ ビーフン ごま	しょうゆ す しお カレーコ		
									629 25.8		
9 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 ピーフシチュー はくさいサラダ	きゅうにく を たべる ふんか の れきし を しろう (食文化)	きゅうにく	牛乳	にんじん トマトピューレ きゅうり とうもろこし	たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし	はくさい にんにく マッシュルーム	パン じゅうじゅう オーブンオイル さとう	しょうゆ しお ケチャップ デミグラスベース ハヤシルウ ピーフシチュー		
									603 27.0		
10 (火)	今日のめあて(食育の観点) けんちんうどん 牛乳 カレーポテトコロッケ こまつなのあえもの	おやつ は じかん とりよう を きめて たべよう (食事の重要性)	とろりこく かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こぼう ほししいたけ	うどん こんにゃく カレーポテトコロッケ さとう	あぶら さといも さとう		
									649 24.8		
12 (木)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 さばのみそだれかけ もやしのゆかりあえ かきたまじる	「だし」の うまみ を かんじよう (食文化)	さば とうふ	牛乳	にんじん あかもそ たまご	ねぎ えのきたけ	もやし とうもろこし きゅうり	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ		
									659 26.4		
13 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル アーモンド	かんごく の しょくぶんか について まなぼう (食文化)	ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん りんご	しょが たけのこ しづねぎ	キャベツ たまねぎ たいこん	こめ じゅうじゅう ごま	しょうゆ テンメンジャン す		
									624 24.1		
16 (月)	今日のめあて(食育の観点) キムチヤーアン 牛乳 はるまき ばんさんすう プリンタルト	きゅうしょく じゅんび の みしたく に き を つけよう (社会性)	ぶたにく ハム	牛乳 はるまき	にんじん チングンサイ	たまねぎ グリーンピース	もしや はくさいキムチ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら しょうゆ す ごしよう らぬかスープのもと		
									630 20.3		
17 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりちゃんこ ゆずかあえ のりつくだに	じゅんの たべもの で ある 「ゆず」 の かおり を たのしもう (食品を選択する能力)	とろりこく のりつくだに (個装)	牛乳	にんじん しめじ しづねぎ ゆずかじゅう	キャベツ きゅうり しょが	カリフラワー だいこん はくさい	こめ こんにゃく	さとう じゅうゆ だしのもの		
									568 23.2		
18 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さわらのこうみだれかけ はくさいのあえもの ぶたじる	わしょく の よさ を しり つたえていこう (食文化)	さわら あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょが だいこん とうもろこし	しぴねぎ はくさい	こめ さつまいも こんにゃく	ごま さとう じゅうゆ だしのもの だしこんぶ		
									635 28.4		
19 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくせんに いんげんのごまあまえ	「しょいくのひ」 は みしかな そじやさん の おこめ に かんしゃ して たべよう (感謝の心)	とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん キャベツ	ごぼう たけのこ グリーンピース	れんこん ほししいたけ とうもろこし	こめ こんにゃく さとう	ごま さとう じゅうゆ だしのもの		
									585 22.3		
20 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 マーボーとうふ ちゅうかあえ	いつしょ に たべる 「きょうしょく」 に ついて かんがえよう (社会性)	とうふ ぶたにく ぶたレバー	牛乳 いかまぼこ あかもそ	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ もやし しょが ほししいたけ にんにく	たけのこ キャベツ	こめ ごまあぶら さとう	あぶら じゅうゆ す オイスターソース		
									625 26.3		
24 (火)	今日のめあて(食育の観点) ソフトめんきのこソース 牛乳 サウザンドレッシングサラダ	せいいかしゅうかん を みなおして かせ を よぼう しゅう (心身の健康)	きゅうにく	牛乳	にんじん トマトピューレ きゅうり	たまねぎ にんにく とうもろこし	しめじ キャベツ グリーンピース マッシュルーム	ソフトめん さとう	さとう ウスターソース スープストック デミグラスベース ごしよう しお		
									638 28.3		
25 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さけフライ もやしのあえもの なめこじる	「なめこ」 に おおく ふくまれる しょくもせんい の はたらき を しろう (食品を選択する能力)	さけフライ とうふ あぶらあげ	牛乳 ちくわ ちゅうみそ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう なめこ だいこん	もしや だいこん ねぎ	こめ さとう	あぶら じゅうゆ す だしこんぶ		
									659 26.1		
26 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 きゅうにくとあつあげのあまからいため ブロッコリーのばいにくあえ	たたしい はし の もちかた で たのしく しょくし を しろう (社会性)	きゅうにく いとかつお きゅうにく	牛乳 あつあげ あぶらあげ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょが キャベツ うめ もしや	キヤベツ にんにく たけのこ きくらげ れんこん	こめ さとう	じゅうゆ		
									574 24.6		
27 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 てりやきチキンハンバーグ はなぎりだいこんのごまあえ ジャガイものみそしる	しょくし に かかわる おおく の ひと や せしん の めぐみ に かんしゃ しゅう (感謝の心)	チキンハンバーグ あぶらあげ	牛乳 わかめ ちゅうみそ	にんじん さやいんげん	はくさい はなぎりだいこん	たまねぎ	こめ さとう	ごま かたくりこ じゅうゆ だしのもの だしこんぶ		
									640 23.7		
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん だいこん・はくさい・キャベツ	岡山 県産	麦・牛乳・にんにく・ねぎ・もやし・マッシュルーム のり佃煮	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。				今月の 栄養価 エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.0 g		