



令和8年 2月 学校給食予定献立表(1)



行方市立学校給食センター
麻生:0299-72-0766
北浦:0291-35-2581

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー		
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しほう				
2月	ごはん 【節分給食】					ごはん		せつぶん	kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					節分 こんだて			
	いわしのこうみあげ	いわし			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ			
	ほうれんそうのりづあえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ す			
	おによけじる きなこボーロ	ぶたにく だいすみそ とうふ			だいこん ながねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく きなこボーロ(卵)	ごまあぶら	わふうだし			
3月	まるパン					まるパン			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ(卵)		にんじん こまつな			あぶら	ちゅうのうソース			
	こんにゃくサラダ			チンゲンサイ	どうもろこし きゅうり キャベツ	こんにゃく		イタリアンドレッシング			
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご			どうもろこし ながねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん		とりがらスープ しょうゆ しお こしょう			
4月	ぶたにくどんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン	kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	だいがくいも					さつまいも だいがくいものたれ	あぶら ごま				
	こまつなマスタードあえ	ツナ(まぐろ)		こまつな にんじん	しめじ もやし		マヨネーズ(卵)	マスター しょうゆ			
5月	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトメン さとう		かつおぶし しょうゆ みりん さ け わふうだし しお	kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	にくまん	にくまん									
	キャベツとひじきのサラダ		あじつきひじき	にんじん みずな えだまめ	キャベツ きゅうり どうもろこし		ごまあぶら				
6月	ごはん 【美味しお給食】	減塩	ぎゅうにゅう			ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	イカとやさいのチヂミ	イカとやさいのチヂミ									
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし しめじ	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ			
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく だいすみそ		にんじん にら	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン さけ とりがらスープ テンメンジャン			
7月	ごはん					ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	とりのからあげ	とりのからあげ									
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	ぶたにく		チングンサイ にんじん	きりぼしだいこん しょうが にんにく しめじ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ さけ			
	さわにわん	とりにく		にんじん みずな	ごぼう ながねぎ えのきたけ	はるさめ		しお さけ しょうゆ わふうだし			
8月	ミルクパン					ミルクパン			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		さとう		トマケチャップ ウスターソース			
	カリカリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	クルトン		シーザーサラダドレッシング			
	クリームシチュー	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ミルクカルシウム しお こしょう スープストック かんそバセリ			
9月	ココアあげパン						コッペパン さとう	ココア しお	kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	マセドアンサラダ	ウインナー	チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵)	しお こしょう			
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チングンサイ	たけのこ ながねぎ もやし しょうが	ワンタン	あぶら	スープストック しお こしょう しょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
10月	ハヤシライス【バレンタイン給食】	ぶたにく		にんじん グリンピース	マッシュルーム たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ ミルクカルシウム	kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	チキンナゲット									
	かいそうサラダ	かまぼこ	かいそうミックス	にんじん	どうもろこし きゅうり キャベツ きりぼしだいこん			しおちゅうかドレッシング			
	チョコがけドーナツ					チョコがけ ドーナツ(卵)					
11月	ごはん					ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	さばのみそに	さばのみそに									
	いためビーフン	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	ビーフン	あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ しょうゆ さけ			
	めかぶのかきたまじる	たまご とりにく とうふ	めかぶ	にんじん チングンサイ	ながねぎ しいたけ			わふうだし しょうゆ しお			
12月	まるパン					まるパン			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	マセドアンサラダ	ウインナー	チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵)	しお こしょう			
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チングンサイ	たけのこ ながねぎ もやし しょうが	ワンタン	あぶら	スープストック しお こしょう しょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
13月	ハヤシライス【バレンタイン給食】	ぶたにく		にんじん グリンピース	マッシュルーム たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ ミルクカルシウム	kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンナゲット	チキンナゲット									
	かいそうサラダ	かまぼこ	かいそうミックス	にんじん	どうもろこし きゅうり キャベツ きりぼしだいこん			しおちゅうかドレッシング			
	チョコがけドーナツ					チョコがけ ドーナツ(卵)					
14月	ごはん					ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	さばのみそに	さばのみそに									
	いためビーフン	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	ビーフン	あぶら ごまあぶら	しお ちゅうかスープ しょうゆ さけ			
	めかぶのかきたまじる	たまご とりにく とうふ	めかぶ	にんじん チングンサイ	ながねぎ しいたけ			わふうだし しょうゆ しお			
15月	まるパン					まるパン			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	チキンのたつたあげ	チキンたつた					あぶら				
	コーンサラダ			にんじん	どうもろこし キャベツ きゅうり			コーンクリーミードレッシング			
	チリビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	かんそバセリ トマケチャップ ウスター ソース コンソメ しお チリバウダー こしきょう いちみとうがらし			

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。



令和8年 2月 学校給食予定献立表 (2)



日曜日	献立名	主な材料と食品分類								調味料他	エネルギー		
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)							
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しほう						
18 水	ちゅうかどん	ぶたにく いか うずらたまご(卵)		にんじん ほうれんそう	はくさい たけのこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう		kcal			
	はっことうにゅう		はっことうにゅう (ブレーン)										
	しゅうまい	しゅうまい											
	パンサンスー	ハム たまご		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す からし					
19 木	みそラーメン	ぶたにく だいすみそ		にんじん にら	ながねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく とうもろこし	ちゅうかめん	ごまあぶら ごま バター	とりがらスープ さけ しょうゆ		kcal			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										
	チーズいりポテトもち	チーズ入りポテトもち					あぶら						
	あんにんフルーツ				もも みかん パインアップル	あんにんゼリー							
20 金	むぎごはん【なめがたの日給食】						むぎごはん			kcal			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										
	つくねやき	とりつくね					さとう でんぶん	しょうゆ さけ みりん いちみどうがらし					
	れんこんとブロッコリーのサラダ			にんじん ブロッコリー	れんこん とうもろこし きゅうり			かんきつドレッシング					
24 火	なめがたやさいのさつまじる	とうふ あぶらあげ とりにく みそ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう ながねぎ		こんにゃく さつまいも	わふうだし		kcal			
	コッペパン【かみかみ給食】					コッペパン							
	ぎゅうにゅう チョコだいす		ぎゅうにゅう			チョコだいす							
	イカメンチカツ	イカメンチカツ					あぶら						
25 水	ごぼうサラダ	ちくわ		にんじん	ごぼう きゅうり			ごまクリーミードレッシング		kcal			
	ABCスープ	ウインナー		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	マカロニ		スープストック しお こしょう					
	ごはん						ごはん						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										
26 木	どうふハンバーグおろしソース	どうふハンバーグ						だいこんおろしソース		kcal			
	なのはなごまあえ	かまぼこ		なのはな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ					
	ぐだくさんみそしる	とりにく だいすみそ		にんじん かぼちゃ	だいこん ながねぎ れんこん ごぼう	じゃがいも パン		わふうだし					
	クロワッサン					クロワッサン(卵)							
27 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							kcal			
	たらのトマトガーリックソースがけ	たら				でんぶん	あぶら	トマトガーリックソース かんそバセリ					
	チキンサラダ	とりささみ		にんじん みずな	きゅうり キャベツ とうもろこし			サウザンアイランドドレッシング					
	ふわふわスープ	たまご ベーコン	こなチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも パン		しお こしょう コンソメ					
27 金	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	ちゅうのうソース カレールウ ミルクカルシウム		kcal			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう										
	はなやさいサラダ	たまご	チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり		マヨネーズ(卵)						
	くだもの				いよかん								

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定) 米・チンゲンサイ・水菜・長ねぎ・白菜・れんこん・大根・しめじ・小松菜

★今月の茨城県産品(予定) ソフト麺・牛乳・豚肉・油揚げ・さつまいも・キャベツ・ブロッコリー・ほうれん草・にら・にんじん・ごぼう・きゅうり・ピーマン・大豆

Iカ月平均栄養量

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当 g	食物繊維 g
幼稚園	548	21.2	20.3	327	64	2.47	376	0.46	0.52	24	1.93	3.7
小学校	673	24.7	22.5	350	75	2.96	440	0.60	0.58	29	2.30	4.6
中学校	805	29.0	25.9	376	87	3.56	509	0.73	0.64	34	2.76	5.6



©KASHIMA ANTLERS
行方市は鹿島アントラーズ
のホームタウンです



「ふるさと応援寄附金」を活用しています!
食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」
によってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。

