




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 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 しぼう					
2月	ごはん	【節分給食】					ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	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			幼	532
	ほうれんそうののりずあえ	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			小	700
	おによけじる きなこボーロ	ぶたにく だいず みそ とうふ			だいこん ながねぎ ごぼう	じゃがいも こんにやく きなこボーロ(卵)	ごまあぶら	わふうだし			中	798
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)					あぶら	ちゅうのうソース		幼	489	
	こんにやくサラダ			にんじん こまつな	とうもろこし きゅうり キャベツ	こんにやく		イタリアンドレッシング		小	553	
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご		チンゲンサイ	とうもろこし ながねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん		とりがらすープ しょうゆ しお こしょう		中	675	
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 こんにやく 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	立春				さつまいも だいがくいものたれ	あぶら ごま		幼		643	
	こまつなのマスタードあえ	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)	マスタード しょうゆ	小		797	
									中		958	
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	ソフトめん 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							幼		545	
	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 とうもろこし		ごまあぶら		小		641	
									中		811	
6月	ごはん	【美味しお給食】					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								幼	507	
	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		小	682	
	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく だいず 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 ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン さけ とりがらすープ テンメンジャン		中	786	
9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								幼	456	
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	ぶたにく		チンゲンサイ 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		小	675	
	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		中	767	
10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		トマトケチャップ ウスターソース		幼	637	
	カリカリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン		シーザーサラダドレッシング		小	734	
	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 チンゲンサイ	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 かんそうパセリ		中	882	
12月	ココアあげパン					コッペパン さとう	あぶら	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		幼	501	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	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		小	591	
	ヨーグルト		ヨーグルト							中	741	
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 にんにく	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						幼		767	
	かいそうサラダ	かまぼこ	かいそうミックス	にんじん	とうもろこし 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	小		841	
	チョコがけドーナツ					チョコがけ ドーナツ(卵)			中		990	
16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								幼	516	
	いためビーフン	ぶたにく		にんじん ビーマン	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		小	682	
	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 チンゲンサイ	ながねぎ しいたけ			わふうだし しょうゆ しお		中	819	
17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			幼	554	
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり			コーンクリームドレッシング		小	642	
	チリビーンズ	ぶたにく だいず		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	かんそうパセリ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお チリパウダー こしょう いちみつとうがらし		中	775	










※(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 しぼう				
18	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		
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (プレーン)								
	しゅうまい	しゅうまい							幼	568	
	水	バンサンスー	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	小	709
									中	889	
19	みそラーメン	ぶたにく だいず 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	とりがらすープ 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		幼	470	
	木	あんにんフルーツ				もも みかん バインアップル	あんにんゼリー		小	544	
									中	633	
20	おぎごはん【なめがたの日給食】					おぎごはん			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 いちみつがらし	幼	547	
	金	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	小	674
	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	こんにやく さつまいも		わふうだし	中	820	
24	コッペパン 【かみかみ給食】					コッペパン			kcal		
	ぎゅうにゅう チョコだいず		ぎゅうにゅう			チョコだいず					
	火	イカメンチカツ	イカメンチカツ				あぶら		幼	526	
		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	小	647
	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		スーパーストック しお こしょう	中	747	
25	ごはん					ごはん			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	水	とうふハンバーグおろしソース	とうふハンバーグ						だいこんおろしソース	幼	494
		なのはなのごまあえ	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	小	656
	ぐだくさんみそしる	とりにく だいず 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	こんにやく		わふうだし	中	780	
26	クロワッサン					クロワッサン (卵)			kcal		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	木	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 かんそうパセリ	幼	551
		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	小	588
	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 パンこ		しお こしょう コンソメ	中	723	
27	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								
	金	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)	幼	572	
		くだもの				いよかん				小	773
									中	902	

※ (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

1ヵ月平均栄養量

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	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。

