

# 2026年 2月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・食物繊維)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
2月	月	ご飯						こめ		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
	火	生揚げのヤンニョム	なまあげ			にんにく	さとう・でんぶん	あぶら	768	23.2
	水	チャブチエ	ふたにく		にら・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら		
	木	わかめスープ	ぎゅうにく	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ・だいこん				
3月	火	ご飯					こめ			
	水	牛乳		ぎゅうにゅう						
	木	いわしのかば焼き	いわし				でんぶん・さとう	あぶら	798	32.9
	金	五目煮豆	とりにく・だいす		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら		
	土	はくさいのみそ汁	なまあげ・みそ		こまつな	はくさい・しめじ・ねぎ	さといも			
4月	火	ご飯					こめ			
	水	牛乳		ぎゅうにゅう						
	木	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぶん	あぶら	750	33.3
	金	ひき肉と納豆のいため物	ひたにく・なっとう みそ		にんじん	たけのこ	さとう	あぶら		
	土	とうふのすまし汁	かまほこ・とうふ		みつば	だいこん・えのきだけ				
5月	火	味付けのり		のり						
	水	ご飯					こめ			
	木	牛乳		ぎゅうにゅう						
	金	照り焼きハンバーグ	とりにく・ひたにく			たまねぎ	さとう・でんぶん	あぶら	764	31.0
	土	ごま和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
6月	火	豚汁	ひたにく・とうふ みそ		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ	じゃがいも			
	水	ソフトめん					ソフトめん			
	木	牛乳		ぎゅうにゅう						
	金	野菜たっぷり塩ソフトめん(汁)	ひたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし・はくさい・ねぎ ほしいいただけ・しょうが			779	31.3
	土	鶏肉とひよこ豆の黒糖がらめ	とりにく				ひよこまめ・でんぶん さつまいも・くろざとう さとう	あぶら		
9月	火	ご飯					こめ			
	水	牛乳		ぎゅうにゅう						
	木	春巻き	ひたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	こむぎこ・でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	737	26.1
	金	中華サラダ			チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
	土	海鮮スープ	ひたにく・いか・えび		にんじん	たまねぎ・たけのこ はくさい・ほしいいただけ				
10月	火	麦ご飯					こめ・おおむぎ			
	水	牛乳		ぎゅうにゅう						
	木	さばの塩焼き	さば					あぶら	744	29.6
	金	れんこんとかぶのいため物	ハム		かぶのは	れんこん・かぶ	さとう	あぶら		
	土	根菜のかす汁	なまあげ・みそ		かぼちゃ・にんじん みずな	ごぼう・だいこん				
12月	火	ご飯					こめ			
	水	牛乳		ぎゅうにゅう						
	木	チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・クリンヒース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら	798	21.4
	金	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・もも パインアップル	さとう			
	土	福神漬			しそ	だいこん・うり・きゅうり・なす れんこん・しょうが・なたまめ	さとう			
13月	火	ご飯					こめ			
	水	牛乳		ぎゅうにゅう						
	木	コロッケ	ひたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	786	26.9
	金	赤じそ和え	たまご・かまぼこ こうやどうふ		あかじそ	キャベツ・だいこん				
	土	かきたま汁	たまご・かまぼこ こうやどうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・ほしいいただけ	でんぶん			



節分 3日(火)

今年の節分は、2月3日(火)です。節分には、豆、いわしなどを食べる行事食があります。豆には、鬼(邪気)を追い払い、一年を健康にすごせるようにという願いが込められています。いわしも、食べることで邪気を追い払うという意味があります。

応募献立 26日(木)

「やみつき！ フロッコリーのマヨペペロン」は、黒田小学校の児童が考えてくれた応募献立です。工夫したところは、愛知県でよくとれるキャベツを使用し、小学校一年生も食べやすいようにとうがらしを少なめにしたことだそうです。冷めてもおいしいおかずなので、給食にもぴったりだと思い献立を考えてくれました。

# 2026年 2月分 中学校給食献立予定表

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう!



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる	緑：主に体の調子を整える	黄：主にエネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖
16	月	ご飯 牛乳				こめ	
		さわらの香味ごまだれ	さわら	ぎゅうにゅう			
		きんぴらごぼう	ハム		にんじん さやいんげん	にんにく・しょうが・ねぎ ごぼう	さとう・でんぶん あぶら
		豆乳みそ汁	とうふ・とうにゅう みそ	わかめ	みずな	だいこん・えのきだけ	さといも
17	火	中華めん 牛乳				ちゅうかめん	
		しょうゆラーメン(汁)	ふたにく・なると	ぎゅうにゅう			
		揚げぎょうざ・3個	ふたにく			たまねぎ・キャベツ・ねぎ キャベツ・たまねぎ・しょうが	あぶら
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう
18	水	ご飯 牛乳				こめ	
		ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・ハヤシルウ
		オムレツ	たまご				さとう・でんぶん
		れんこんサラダ	とりにく		ブロッコリー	れんこん・キャベツ とうもろこし	ドレッシング
19	木	麦ご飯 牛乳				こめ・おおむぎ	
		ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり		こめこ	あぶら
		ひじきのいため煮	とりにく	ひじき	さやいんげん	さとう	あぶら
		沢煮わん	ふたにく		にんじん・みずな	ごぼう・だいこん・こんにゃく えのきだけ	
20	金	ココア揚げパン プチパン				ロールパン・さとう	あぶら
		牛乳		ぎゅうにゅう		プチパン	
		ほうれんそうのソテー	ツナ		ほづれんそう にんじん	キャベツ	あぶら
		ミートボールのホワイトシチュー <肉団子>		スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	じゃがいも こめこホワイトルウ
24	火	ご飯 牛乳				たまねぎ	でんぶん
		ヘルシーマーボードウフ	とうふ・みそ・だいず ふたにく・ふたレバー	ぎゅうにゅう にんじん・にら		さとう・でんぶん	あぶら
		パンサンスター	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・さとう
		清見オレンジ				きよみオレンジ	ごまあぶら
25	水	ご飯 牛乳				こめ	
		春にしんの竜田揚げ	にしん	ぎゅうにゅう			
		切干しだいこんのいため煮	あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが	でんぶん
		のっpei汁	とりにく			きりほしだいこん なめこ・ごぼう・ほししいだけ こんにゃく・ねぎ・だいこん	あぶら
26	木	くろロールパン 牛乳				さといも・でんぶん	
		スペイシーチキン	とりにく	ぎゅうにゅう		くろロールパン	
		やみつき！ ブロッコリーのマヨベペロン	ベーコン		ブロッコリー	でんぶん・こめこ	あぶら
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん・バセリ	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	
27	金	ご飯 牛乳				だいこん・しめじ・たまねぎ	
		野菜はんぺん	たら・とうふ	ぎゅうにゅう にんじん プロッコリー		キャベツ・にんにく	
		いそか和え	のり	こまつな		じゃがいも・さとう	
		肉じゃが	ふたにく	にんじん さやいんげん		でんぶん	あぶら

◆お知らせ◆

- ①一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ②2日、3日、5日、10日、16日、19日、24日、25日、27日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
- ③献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

