



# 令和8年2月 詳細献立表

羽地給食センター  
TEL 58-1233

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

| 日<br>曜日   | 献立名   | 3つのグループの働きと使用食材名                          |  |                                      |  |
|-----------|---|---|--|--------------------------------------|--|
|           |   | おもに血・肉・骨となる<br>1・2群(たんぱく質・無機質)            | おもに体の調子を整える<br>3・4群(ビタミン・無機質)          | おもに力や熱となる<br>5・6群(炭水化物・脂質)           | 調味料・だしなど   |
| 2<br>(月)  | 牛乳<br>麦ごはん<br>飛鳥汁<br>あじからあげ<br>おかか和え                    | 鶏肉,油揚げ,みそ,加工乳                             | 白菜,にんじん,しいたけ,小松菜                       | 米,麦                                  | しょうゆ,鶏だし骨  |
|           |   | あじからあげ(小麦・大豆)                             |  | 揚げ油                                  |  |
|           |   | かにかま,けずり節                                 | キャベツ,こまつな,にんじん                         | 三温糖                                  | しょうゆ,酢   |
| 3<br>(火)  | 牛乳<br>ひじきごはん<br>さばのカープチー焼き<br>切干大根和え<br>節分豆             | とり肉,油揚げ,ひじき,大豆                            | にんじん                                   | 米,麦,サラダ油                             | 料理酒,しょうゆ,かつおだし,チキンブイヨン(鶏肉)                                 |
|           |   | さば  | カープチー果汁                                | 三温糖                                  | しょうゆ,みりん,料理酒   |
|           |   | ツナ  | 切干大根,キャベツ,きゅうり,コーン                     | ごま,卵なしマヨネーズ,三温糖                      | 酢  |
| 4<br>(水)  | 牛乳<br>麦ごはん<br>カツ丼(卵)<br>カツ丼(カツ)<br>もずく汁<br>パイン          | 卵   | にんじん,玉ねぎ,しいたけ,豆苗                       | 米,麦                                  |  |
|           |   | カツ(小麦・豚肉・大豆)                              |  | サラダ油,三温糖                             | しょうゆ,みりん,かつおだし   |
|           |   | もずく,豆腐                                    | 冬瓜                                     | 揚げ油                                  | しょうゆ,かつおだし   |
| 5<br>(木)  | 牛乳<br>スパゲティボンゴレ<br>イタリアンサラダ<br>スイートポテト                  | あさり,無塩せきベーコン(豚肉)                          | にんじん,玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,缶,にんにく       | スパゲティ(小麦),サラダ油                       | 白ワイン,ケチャップ,デミグラスソース  |
|           |   | ひよこ豆,レッドキドニー,大豆,チーズ(乳)                    | ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり                     | オリーブ油,三温糖                            | ジェノバペースト(乳)  |
|           |   | 脱脂粉乳                                      |  | さつまいも,バター(乳),クリーム(乳),三温糖,アーモンド       | みりん  |
| 6<br>(金)  | 牛乳<br>黒糖パン<br>豆と野菜のスープ<br>マカロニグラタン<br>フルーツ白玉            | 白いんげん豆,ミックスビーンズ,無塩せきベーコン(豚肉)              | にんじん,大根,玉ねぎ,しめじ,ブロッコリー                 | 黒糖パン(小麦・乳・大豆)                        | 鶏だし骨,野菜ブイヨン  |
|           |   | とり肉,加工乳,チーズ(乳)                            | 玉ねぎ,ミックスベジタブル                          | マカロニ(小麦),じゃがいも,マーガリン,パン粉(小麦・大豆)      | チキンブイヨン(鶏肉),ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)                          |
|           |   |   | もも缶,みかん缶,パイン缶,シークワーサー果汁                | カラフルボール                              |  |
| 9<br>(月)  | 牛乳<br>麦ごはん<br>二色丼(具)<br>アーサ汁<br>ナッツクッキー                 | 豚ひき肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆たんぱく,卵                   | 玉ねぎ,にんじん,たけのこ,木くらげ,からし菜,にんにく,しょうが      | 米,麦                                  | しょうゆ,みりん,料理酒,酢   |
|           |   | アーサ,かにかま,豆腐                               |  | 三温糖,サラダ油                             | しょうゆ,料理酒,かつおだし,チキンブイヨン(鶏肉)                                 |
|           |   | 卵   |  | 小麦粉,アーモンド,ごま,チョコチップ(大豆・乳),三温糖,バター(乳) | ベーキングパウダー  |
| 10<br>(火) | 牛乳<br>麻婆焼きそば<br>ぎょうざ<br>もやし中華和え                         | ゆしどうふ,豚レバー,大豆たんぱく,豚ひき肉,みそ                 | 冬瓜,木くらげ,玉ねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく          | 中華めん(小麦・大豆),サラダ油,ごま油,ラー油(ごま),でん粉     | トウバンジャン,中華ベース(小麦・大豆・牛肉・豚肉・ゼラチン・ごま),オイスターソース,ホークブイヨン(鶏肉・豚肉) |
|           |   | ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)                            |  | サラダ油                                 |  |
|           |   |   | もやし,きゅうり,小松菜,にんにく,しょうが                 | ごま,三温糖,ごま油                           | しょうゆ,酢   |
| 12<br>(木) | 牛乳<br>鶏ごぼろごはん<br>さばのごまみそ焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮                 | 鶏肉,油揚げ                                    | ごぼう,にんじん,こんにゃく,いんげん                    | 米,麦,三温糖,サラダ油                         | しょうゆ,料理酒,みりん,かつおだし   |
|           |   | さば,みそ                                     | しょうが                                   | 三温糖,ごま                               | 料理酒,みりん  |
|           |   | 鶏ひき肉,厚揚げ                                  | しょうが,かぼちゃ,いんげん                         | 三温糖,でん粉                              | 料理酒,みりん,しょうゆ,かつおだし   |
| 13<br>(金) | 牛乳<br>コッペパン<br>豆乳クリームスープ<br>チリコンカン<br>ハワイヤサラダ           | とり肉,無塩せきベーコン(豚肉),白いんげん豆,豆乳                | 玉ねぎ,白菜,にんじん                            | コッペパン(小麦・乳・大豆)                       | 野菜ブイヨン   |
|           |   | レッドキドニー,豚ひき肉,豚レバー,無塩せきウインナー(豚肉),大豆,大豆たんぱく | 玉ねぎ,にんじん,トマト                           | マカロニ(小麦),サラダ油,小麦粉,マーガリン              | ウスターソース,ケチャップ,チキンブイヨン(鶏肉),チリパウダー                           |
|           |   | かにかま                                      | ハワイヤ,きゅうり,シークワーサー果汁                    | 三温糖,オリーブ油                            | 酢  |
| 16<br>(月) | 牛乳<br>麦ごはん<br>シカムドッチ<br>魚天ぷら<br>にんにく葉イリチー               | 豚肉,白かまぼこ                                  | こんにゃく,冬瓜,しいたけ                          | 米,麦                                  | しょうゆ,豚だし,かつおだし   |
|           |   | ホキ,卵                                      |  | 小麦粉,揚げ油                              |  |
|           |   | チキアギ(大豆),ツナ                               | にんにく,葉,ハワイヤ,にんじん,こんにゃく                 | サラダ油                                 | しょうゆ   |
| 17<br>(火) | 牛乳<br>クファージュシー<br>わかさぎのシークワーサーソース<br>ミミガーのウサチ           | 豚肉,チキアギ(大豆),昆布                            | にんじん,しいたけ,葉ねぎ                          | 米,麦,サラダ油                             | しょうゆ,豚だし,かつおだし   |
|           |   | わかさぎ                                      | シークワーサー果汁,しょうが                         | 小麦粉,でん粉,揚げ油,三温糖                      | 酢,みりん,しょうゆ   |
|           |   | ミミガー,みそ                                   | 小松菜,もやし,にんじん                           | ピーナッツバター(落花生・大豆),三温糖                 | 酢  |
| 18<br>(水) | 牛乳<br>ナン<br>バターチキンカレー<br>ビーンズサラダ<br>焼きりんご               |   |  | ナン(小麦・大豆)                            |  |
|           |   | 鶏肉,加工乳                                    | 玉ねぎ,にんじん,トマト,りんご                       | サラダ油,バター(乳),クリーム(乳)                  | カレールウ,鶏だし骨   |
|           |   | ミックスビーンズ,チーズ(乳),とりささみ                     | あお豆,きゅうり,カリフラワー,赤ピーマン,コーン缶             | イタリアンドレッシング                          |  |
| 19<br>(木) | 牛乳<br>クリームパスタ<br>厚揚げのごまドレッシング和え<br>こまつなケーキ              | 無塩せきベーコン(豚肉),鶏肉,ツナ,加工乳,脱脂粉乳,みそ            | 玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,しめじ,にんにく                | スパゲティ(小麦),オリーブ油,サラダ油,小麦粉,バター(乳)      |  |
|           |   | 厚揚げ,豆と穀類10種ミックス(大豆)                       | ブロッコリー,玉ねぎ,にんじん,シークワーサー果汁              | ごま,卵なしマヨネーズ,三温糖                      | しょうゆ,酢   |
|           |   | 卵,豆乳,くるみ,クリームチーズ(乳)                       | こまつな                                   | 小麦粉,さとう,バター(乳)                       | ベーキングパウダー  |
| 20<br>(金) | 牛乳<br>コッペパン<br>ABCスープ<br>オムレツ<br>フルーツチョコクリーム            | とり肉,無塩せきウインナー(豚肉)                         | カリフラワー,玉ねぎ,ブロッコリー,キャベツ,にんじん            | コッペパン(小麦・乳・大豆)                       | 鶏だし骨,野菜ブイヨン,しょうゆ   |
|           |   | 卵,無塩せきベーコン(豚肉),チーズ(乳)                     | 赤ピーマン,トマト,玉ねぎ                          | マカロニ(小麦)                             |  |
|           |   | 豆乳  | もも缶                                    | ココア,さとう,黒糖,コーンスターチ,サラダ油              |  |
| 24<br>(火) | 牛乳<br>中華焼きそば<br>ナムル<br>おかず蒸しパン                          | 豚肉,いか                                     | 小松菜,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,木くらげ,にんにく,レモン果汁 | 中華めん(小麦・大豆),サラダ油,ごま油                 | オイスターソース   |
|           |   |   | にんじん,もやし,こまつな,にんにく                     | 三温糖,ごま油,ごま                           | しょうゆ,酢   |
|           |   | ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉),加工乳                      |  | 小麦粉,ケーキミックス(小麦),さとう                  | ベーキングパウダー,カレー粉   |
| 25<br>(水) | 牛乳<br>赤飯<br>イナムドッチ<br>ハワイヤイリチー<br>うむくじ天ぷら<br>小6・中3卒業アイス | あずき                                       |  | 米                                    |  |
|           |   | 豚肉,白かまぼこ,厚揚げ,みそ                           | こんにゃく,冬瓜,しいたけ                          |                                      | 豚だし,かつおだし  |
|           |   | チキアギ(大豆),ツナ                               | ハワイヤ,にんじん,からし菜                         | サラダ油                                 | しょうゆ   |
| 26<br>(木) | 牛乳<br>魚のトマトソース焼き<br>大根サラダ                               | あさり,いか,無塩せきウインナー(豚肉),鶏肉                   | ピーマン,玉ねぎ,赤ピーマン,マッシュルーム,トマト,にんにく        | 米,麦,サラダ油                             | 鶏だし骨,カレー粉,白ワイン,野菜ブイヨン,ろっちゃん粉                               |
|           |   | パンガシウス                                    | トマト,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,バジル               | オリーブ油,三温糖                            | ケチャップ  |
|           |   | 大根,きゅうり,にんじん                              |  | アーモンド,三温糖                            | タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン),しょうゆ                                |
| 27<br>(金) | 牛乳<br>揚げパン<br>チキンチャウダー<br>小松菜のごまサラダ<br>みかん              | きな粉,脱脂粉乳                                  |  | コッペパン(小麦・乳・大豆),揚げ油,三温糖,黒糖,アーモンド      |  |
|           |   | とり肉,無塩せきベーコン(豚肉),脱脂粉乳,加工乳                 | にんじん,キャベツ,しめじ,玉ねぎ,パセリ                  | じゃがいも,小麦粉,バター(乳)                     | 鶏だし骨,チキンブイヨン(鶏肉)   |
|           |   | ちりめんじゃこ                                   | こまつな,コーン                               | ごま,三温糖,卵なしマヨネーズ                      | 酢,しょうゆ   |

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・ちんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・りの等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。

## 《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆) ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)