

[献立予定表(配布用)]

2026年 2月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 塩分 脂質 食塩相当量
2月	食パン		食パン		749 kcal
	チョコクリーム		チョコクリーム		33.4 g
	ポトフ	ウィンナー(豚肉)	サラダ油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,パセリ	25.2 g
	イカのオリーブ焼き	いか	オリーブ油	にんにく	2.9 g
	切干大根のサラダ		パセリ,マヨネーズ	切干大根,にんじん,コーン,枝豆	
3火	麦ごはん		精白米,精麦		718 kcal
	里芋のみそ汁	わかめ,大豆,生揚げ,ミックスみそ	さといも	玉ねぎ,ねぎ	34.4 g
	焼きいわし	イワシ			16.6 g
	白菜の煮びたし	油揚げ	三温糖	にんじん,はくさい,もやし	2.6 g
4水	ソフト麺		ソフト麺		803 kcal
	カレーソース	牛肉,豚ひき肉	サラダ油,カレールウ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,ブルーネ	35.6 g
	ココアピーンズ	大豆(岐阜県産)	大豆油,グラニュー糖,三温糖		19.7 g
	コーンもやし			もやし,コーン	1.9 g
5木	麦ごはん		精白米,精麦		798 kcal
	豆腐の中華スープ	木綿豆腐,糸かまぼこ	サラダ油,かたくり粉	ねぎ,にんじん,玉ねぎ,だけ,のこ	28.4 g
	揚げきょうざ	きょうざ(豚肉)			22.0 g
	八宝菜(卵あり)	豚肉,うずら卵	サラダ油,かたくり粉,ごま油	にんじん,玉ねぎ,はくさい,青ピーマン	1.9 g
6金	わかめご飯		アルファ化米,ごま油,もち米		871 kcal
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	かたくり粉,大豆油	しょうが,にんにく	27.0 g
	海藻サラダ	海藻ミックス		にんじん,だいこん	29.5 g
	豚汁	豚肉,木綿豆腐,ミックス味噌	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	3.8 g
	豆乳プリンタルト		お米de国産豆乳,リカルド(乳卵なし)		
9月	コッペパン		コッペパン		808 kcal
	コーンポタージュ	豆乳	サラダ油,ホワイトルー	玉ねぎ,にんじん,クリームコーン,コーン,パセリ	32.7 g
	ささみのレモンソース	鶏ささみ	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	24.9 g
	パンネのトマトソース	ベーコン	マカロニ,三温糖,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,トマト,にんにく,パセリ	3.0 g
	ミルクマークココア		ミルクマークココア		
10火	麦ごはん		精白米,精麦		753 kcal
	ずき焼き	豚肉,かまぼこ,焼き豆腐	しらたき,焼きふ,三温糖,サラダ油	はくさい,ねぎ	30.6 g
	厚焼き卵	厚焼き卵			18.9 g
	もやしのおかかあえ	かつお節	三温糖	にんじん,もやし	1.9 g
12木	麦ごはん		精白米,精麦		806 kcal
	豆乳なべ	豚肉,豆乳,ミックス味噌,木綿豆腐		干し椎茸,にんじん,もやし	31.9 g
	シシヤモの更紗揚げ	ししやも	薄力粉,米粉,サラダ油,大豆油		25.4 g
	ひじきの煮物	干ひじき,油揚げ	いりごま,三温糖,サラダ油	にんじん,さやいんげん	2.2 g
13金	麦ごはん		精白米,精麦		828 kcal
	昆布汁	油揚げ,昆布		にんじん,だいこん,えのき,だけ,ねぎ	33.1 g
	厚揚げの肉みそかけ	生揚げ,鶏ひき肉,赤みそ	サラダ油,中さら糖,かたくり粉	しょうが	25.9 g
	じゃがいものきんぴら		こんにゃく,じゃがいも,サラダ油,中さら糖,いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	1.7 g
	清見オレンジ			清見オレンジ	
16月	黒パン		黒パン		765 kcal
	チキンピーンズ	大豆,鶏肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ	29.0 g
	れんこんチップス		大豆油	れんこん	25.4 g
	大根サラダ		イタリアンドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	2.6 g
17火	麦ごはん		精白米,精麦		766 kcal
	わかめスープ	わかめ,かまぼこ	マロニー,かたくり粉	玉ねぎ,ねぎ	32.9 g
	サワラの高麗焼き	さわら	三温糖,ごま油,いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ	16.8 g
	韓国風肉じゃが	牛肉	じゃがいも,中さら糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,にら	2.4 g
18水	シナモンパン		小型パン,大豆油,グラニュー糖,三温糖		861 kcal
	一食ラーメン		中華めん		28.8 g
	しょうゆラーメンスープ	豚肉,なると	ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ	26.9 g
	ボイルウィンナー	明宝ウィンナー(豚肉,牛肉)			3.2 g
19木	野菜サラダ		塩中華ドレッシング	キャベツ,にんじん,コーン	
	麦ごはん		精白米,精麦		754 kcal
	與汁	木綿豆腐,大豆,豆乳,ミックス味噌	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	32.9 g
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	サラダ油,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが	17.8 g
20金	小松菜のごまあえ		三温糖,すりごま	ごまつな,もやし,にんじん	1.9 g
	五目ごはん	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,中さら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう	790 kcal
	大根のみそ汁	わかめ,木綿豆腐,ミックス味噌		だいこん,玉ねぎ,ねぎ	37.3 g
	サバの竜田揚げ	さば	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	28.4 g
24火	ヨーグルト	ヨーグルト			2.7 g
	麦ごはん		精白米,精麦		714 kcal
	春雨スープ	糸かまぼこ	サラダ油,マロニー	にんじん,玉ねぎ,チンゲンサイ,もやし	23.2 g
	豚しゅうまい	豚しゅうまい(豚肉)			15.3 g
25水	麻婆ごぼう	鶏ひき肉,赤みそ	サラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん,にら	2.0 g
	一食うどん		うどん		726 kcal
	きつねうどんの汁	鶏肉,油揚げ		にんじん,干し椎茸,ねぎ	29.8 g
	大根とツナの煮物	ツナ	中さら糖	だいこん	21.3 g
26木	かぼちゃのはちみつからめ		大豆油,はちみつ,三温糖	かぼちゃ	1.7 g
	麦ごはん		精白米,精麦		830 kcal
	さつま汁	鶏肉,生揚げ,ミックスみそ	さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	31.6 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ,あおのり	薄力粉,米粉,サラダ油,大豆油		25.0 g
27金	高野豆腐と卵の炒め物	高野豆腐,いり卵	サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	2.4 g
	麦ごはん		精白米,精麦		805 kcal
	カレー	鶏成鶏肉胸(皮付き),豚肉	サラダ油,じゃがいも,カレールウ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブルーネ	23.0 g
	小松菜のソテー		サラダ油	ごまつな,キャベツ,にんじん,コーン	17.0 g
	福神漬け			福神漬	2.7 g
	パイ			パイ	