

# 令和8年 2月 学校給食予定献立表

富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター

※当センターでは、下記の予定献立を基本とし、2種類の献立を同時に調理しています。

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き					栄養量				
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	食パン 牛乳 チキンフィレ 大根サラダ かぼちゃクリームスープ	チキンフィレ いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ	大根 きゅうり 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	766	32.6	27.3	3.9
3	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし 塩こうじ鍋 節分豆	さばのみそ煮 豚肉 焼き豆腐 大豆	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく		860	38.6	28.3	3.1
4	水	ごはん 牛乳 カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 パインアップル 桃 バナナ	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	836	25.1	21.3	2.7
5	木	ごはん 牛乳 にしんのみぞれ煮 ひじきとコーンのソテー 卵とじ	にしんのみぞれ煮 ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき	小松菜 人参	とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	848	38.0	29.3	3.3
6	金	ごはん 牛乳 あじの利久揚げ ゆかり和え なめこ汁	鰯 豆腐	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参	生姜 もやし 大根 なめこ	ごはん 小麦粉 でん粉	油 ごま	747	31.9	28.0	2.4
9	月	ごはん 牛乳 照焼きチキン 海藻サラダ 里芋といかの煮物	照焼きチキン いか	牛乳 海藻ミックス	人参 いんげん	キャベツ きゅうり 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま油	729	31.7	20.6	2.5
10	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 かぶの色どり サッポロラーメン 大豆ふりかけ	厚焼き卵 豚肉	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん 中華めん 大豆ふりかけ		864	31.6	18.8	4.1
12	木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ しょうがひたし 肉豆腐	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	793	32.8	27.5	2.1
13	金	ごはん 牛乳 ◆しらのレモン味 ◆ハムカツ ごま和え 具だくさん汁 ●いちごゼリー ●ガトーショコラ	厚揚げ しいら ハムカツ	牛乳	チンゲンサイ 人参	レモン キャベツ 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 いちごゼリー ガトーショコラ	ごま油	622	19.7	20.8	2.0
16	月	コッペパン 牛乳 卵ロール ブロッコリーときのこのアヒージョ ポトフ いよかん	卵ロール 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ 大根 いよかん	コッペパン じゃが芋	オリーブオイル	768	33.3	30.4	4.2
17	火	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 グリーンアスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ	ソフト麺 でん粉 チーズドッグ	油	944	41.4	22.5	7.1
18	水	ごはん 牛乳 ホキの竜田揚げ 磯和え おでん	ホキ さつま揚げ	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 大根	ごはん でん粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	742	30.4	20.4	2.7
19	木	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 甘酢和え 回鍋肉	にんじんシューマイ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	ごはん 砂糖	油	781	28.5	25.2	2.3
20	金	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル 中華スープ	鶏肉 豚レバー 豆腐	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	770	31.3	27.5	3.2
24	火	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 華風和え えびと豆腐のうま煮	ぎょうざ えび 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	774	24.1	24.9	2.6
25	水	ごはん 牛乳 たらと大豆の甘からめ そえ野菜 大和煮	鰯 大豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 大根 干しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	822	34.4	23.9	2.2
26	木	赤飯 牛乳 とんかつ コーンとえみそ汁 お祝いゼリー	とんかつ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ	赤飯 じゃが芋 桜ゼリー	油	785	26.5	20.3	2.5
27	金	ごはん 牛乳 二色丼 (鶏そぼろ) 二色丼 (炒り卵) なばなひたし 白玉汁 ひなあられ	鶏肉 炒り卵 うす揚げ	牛乳	菜の花 人参	玉ねぎ もやし えのきたけ 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子 ひなあられ	油	824	33.5	23.5	2.8

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材(青果物・魚)の予定産地を公開しています。 <http://www.tomigakkyuu.com/>