

# 令和8年 2月 学校給食献立表（中学生）

\* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
2	3 <節分献立> 米飯 豚肉と生揚げの煮物 団子汁 野菜いため 牛乳	4 <採用献立> 米飯 いわしのかば焼き風 みそ汁 ゆかりふりかけ（袋） 五目豆 牛乳	5 コーンライス 洋風筑前煮 ポトフ 味付けいりこ 白身魚のバジル焼き 牛乳	6 米飯 パイン缶 ポークカレー だいこんサラダ ヨーグルトドリンク
9	9 <採用献立> ガーリックライス 豆が楽しいコロコロ焼きコロッケ ビーツと牛肉のぽかぽかスープ スライスチーズ りんごゼリー 牛乳	10 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き スキーチ わかめふりかけ（袋） ソースいため 牛乳	11 	12 米飯 トップギ 肉団子のスープ じゃがいものり塩風味 牛乳
16	16 <採用献立> 米飯 たらの野菜たっぷり甘酢あんかけ はくさいと鶏のしょうがスープ うめじそふりかけ（袋） じゃがいもとベーコンのオーブン焼き 牛乳	17 米飯 ピピンパ トック チヂミ 牛乳	18 米飯 はくさいサラダ ハヤシライス フルーツカクテル ヨーグルトドリンク	19 米飯 鶏肉とキャベツのいため物 かす汁 塩昆布 さばの塩焼き 牛乳
23	23 	24 <採用献立> 米飯 鶏肉のバーベキュースース焼き あったまるよ♪だいこんのスープ 味付けいりこ 竹輪のいため物 牛乳	25 キャロットライス ひじきスパゲティ キャベツのスープ 角チーズ だいこんとツナの煮物 牛乳	26 米飯 豚肉とはくさいのうま煮 じゃがいものみそ汁 納豆 キャベツのごま酢あえ 牛乳
27				27 さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ カレーソテー 牛乳

使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加水分 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
					A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	793	30.6	22.8	408	2.9	281	0.49	0.55
								32

毎日の学校給食を  
学校栄養士がブログで  
紹介しています！

<URL><https://note.com/minohpakuaku>



# 箕面の畑だより

12月上旬、新稻にある平井さんの畑を訪問しました。

畑では、ブロッコリーやにんじん、えんどうまめなどの野菜とお正月用の葉ぼたんが育てられていました。

〈ブロッコリー〉



ブロッコリーは7月中旬に種をまき、10月末に収穫します。夏は虫が発生しやすい時期ですが、農薬の使用は1回だけにして、可能な限り農薬を使用せずに育てておられます。訪問した時は、収穫した後に茎の付け根から「腋芽」と呼ばれる小型のブロッコリーが次々と伸びていました。他にも、スティックセニョールという、茎が長い種類のブロッコリーが育っていました。普通のブロッコリーに比べて甘みがあり、皮がやわらかいので茎の部分もおいしく食べられます。

〈えんどうまめ〉



えんどうまめは10月頃、種をまいた時に一度だけ水をやり、その後は自然に降る雨だけで育てます。種をまいてから1か月ほどで芽を出しますが、種まきの時期を遅らせてしまうと芽が出る前に冬が来てしまい、上手く育ちません。寒い時期を芽が出た状態でじっとがまんして過ごすことで、暖かくなる3月頃に一気に成長が進み、4月下旬頃にやっと収穫できるそうです。



平井さんのかだわりは、もみがらと牛ふんを混ぜたふわふわの土です。この土のおかげで野菜が元気に育ちます。おいしい野菜が育つよう日々工夫を重ねているそうです。大切に育てられた平井さんの野菜を給食でいただける日が楽しみですね。

## 箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー

2月の採用献立をお知らせします！

小学校6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！

今月は4つの献立が登場します。楽しみにしていてくださいね。

（給食に合うように内容を一部変更している場合もあります。）

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
4日（水）	切り干し大根のツナサラダ 辛くないタットリタン	東小学校
9日（月）	豆が楽しいコロコロ焼きコロッケ ビーツと牛肉のぽかぽかスープ スライスチーズ	西小学校
16日（月）	たらの野菜たっぷり甘酢あんかけ はくさいと鶏のしょうがスープ	豊川南小学校
24日（火）	鶏肉のバーベキューソース焼き あったまるよ♪だいこんのスープ	中小学校



2月の献立より 調理方法



### ★にしんの南部揚げ（2月13日の献立）

- ① にしんは酒、しょうゆ、しょうがで下味をつける。
- ② 上新粉、水、白ごまを合わせ、衣を作る。
- ③ にしんに②をつけて、きつね色になるまで油あげる。



# 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米飯		米飯		米飯		コーンライス		米飯	
豚肉と生揚げの煮物		いわしのかば焼き風		切り干し大根のツナサラダ		洋風筑前煮		パイン缶	
団子汁		みそ汁		辛くないタットリタン		ポトフ		ポークカレー	
野菜いため		ゆかりふりかけ(袋)		さかなふりかけ(袋)		味付けいりこ		だいこんサラダ	
牛乳		五目豆		野菜ソテー		白身魚のバジル焼き		ヨーグルトドリンク	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	110 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	154 g
生揚げ	24 g	いわし開き	1 枚	まぐろ油漬	11 g	ホールコーン	15 g	バナナブルーベル(缶)	60 g
豚肉	30 g	でんぶん	7.2 g	切り干し大根	2.2 g	ガラスープ	3 g	豚肉	44 g
たまねぎ	12 g	油	4.8 g	だいこん	11 g	塩	1 g	じゃがいも	44 g
にんじん	6 g	しょうゆ	2.4 g	わかめふりかけ	0.33 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	49.5 g
根深ねぎ	12 g	砂糖	1.8 g	にんじん	11 g	油	2 g	にんじん	16.5 g
油	1.2 g	みりん	1.2 g	きゅうり	11 g	鶏肉	36 g	こまつな	11 g
砂糖	2.4 g	でんぶん	0.24 g	油	1.1 g	乱切りごぼう	12 g	ににく	0.33 g
酒	1.2 g	水	6 g	しょうゆ	1.1 g	れんこん	12 g	しょうが	0.33 g
しょうゆ	2.4 g	鶏肉	22 g	酢	1.65 g	にんじん	6 g	油	1.2 g
水	48 g	キャベツ	22 g	砂糖	0.55 g	水	12 g	ブイヨン	6 g
鶏肉	22 g	たまねぎ	16.5 g	鶏肉	33 g	油	1.2 g	トマトケチャップ	8.4 g
白玉団子	27.5 g	だいこん	11 g	ににく	0.22 g	トマトケチャップ	9.6 g	りんごピューレ	7.2 g
はくさい	22 g	にんじん	11 g	しょうが	0.33 g	しょうゆ	1.2 g	ウスターソース	3.6 g
にんじん	11 g	ほうれんそう	5.5 g	じゃがいも	44 g	酒	1.2 g	しょうゆ	3.6 g
こまつな	11 g	赤みそ	5.5 g	たまねぎ	33 g	砂糖	0.24 g	塩	0.72 g
けずり節	1.65 g	信州みそ	4.4 g	にんじん	11 g	ワインソーセージ	16.5 g	上新粉	4.8 g
だし昆布	0.55 g	だし昆布	0.55 g	根深ねぎ	11 g	じゃがいも	27.5 g	油	3.6 g
水	110 g	けずり節	1.65 g	油	1.1 g	たまねぎ	27.5 g	カレー粉	0.84 g
塩	0.66 g	水	110 g	ガラスープ	4.4 g	かぶ	16.5 g	水	72 g
しょうゆ	1.1 g	ゆかりふりかけ	1 袋	水	44 g	キャベツ	22 g	焼き竹輪	10 g
焼き竹輪	8 g	豚肉	15 g	砂糖	3.3 g	にんじん	11 g	だいこん	25 g
キャベツ	20 g	だいす	5 g	しょうゆ	5.5 g	カリフラワー	8.8 g	きゅうり	10 g
たまねぎ	20 g	こんにゃく	10 g	コチュジャン	1.1 g	ブイヨン	4.4 g	にんじん	5 g
にんじん	5 g	にんじん	5 g	さかなふりかけ	1 袋	水	88 g	油	1 g
白ごま	1 g	ごぼう	5 g	豚肉	20 g	塩	0.66 g	酢	2 g
塩	0.3 g	さやいんげん	3 g	たまねぎ	20 g	こしょう	0.02 g	しょうゆ	0.5 g
こしょう	0.01 g	水	20 g	にんじん	10 g	味付けいりこ	1 袋	塩	0.2 g
油	1 g	しょうゆ	2 g	ピーマン(青)	5 g	メルルーサ	1 切	砂糖	0.5 g
牛乳	1 本	砂糖	1.5 g	油	1 g	酒	1 g	ヨーグルトドリンク	1 本
		みりん	1 g	しょうゆ	0.2 g	塩	0.2 g		
		油	1 g	塩	0.3 g	バジルペースト	3 g		
		牛乳	1 本	牛乳	1 本	油	1 g		
						牛乳	1 本		

# 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
ガーリックライス		米飯		米飯		米飯		麦入りほくほくさつまいもごはん	
豆が楽しいコロコロ焼きコロッケ		鶏肉の塩こうじ焼き		トッポギ		トッポギ		にしんの南部揚げとキャベツのおかかあえ	
ピーツと牛肉のぼかぼかスープ		スキーソース		肉団子のスープ		肉団子のスープ		みのおのちゃんこ鍋	
スライスチーズ		わかめふりかけ(袋)		じゃがいものり塩風味		じゃがいものり塩風味		牛乳	
りんごゼリー		ソースいため		牛乳		牛乳			
牛乳									
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	90 g	米	90 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	5 g	押麦	5 g
たまねぎ	10 g	鶏肉	54 g	豚肉	36 g	豚肉	126 g	さつまいも	20 g
にんじん	5 g	たまねぎ	30 g	トッポギ	24 g	トッポギ	5 g	にんじん	5 g
にんにく	0.8 g	塩こうじ	3.6 g	キャベツ	24 g	キャベツ	2 g	切り干し大根	2 g
ガラスープ	3 g	油	1.2 g	たまねぎ	12 g	たまねぎ	2.2 g	塩昆布	2.2 g
塩	1 g	豚肉	16.5 g	にんじん	6 g	油	1 g	酒	1切
こしょう	0.01 g	豆腐(冷)	11 g	油	1.2 g	塩	0.24 g	にしん	1 g
油	2 g	さつまいも	16.5 g	砂糖	0.6 g	酒		酒	
豚肉	18 g	だいこん	16.5 g	しょうゆ	1.8 g	水		しょうゆ	0.5 g
だいす	9.6 g	にんじん	11 g	水	12 g	水		しょうが	0.3 g
じゃがいも	48 g	ささがきごぼう	5.5 g	ごま油	0.6 g	ごま油		上新粉	6 g
たまねぎ	18 g	つきこんにやく	5.5 g	肉だんご(チキン)	27.5 g	肉だんご(チキン)		水	8 g
油	1.2 g	根深ねぎ	5.5 g	はくさい	22 g	はくさい		白ごま	3.5 g
塩	0.48 g	赤みそ	5.5 g	もやし	16.5 g	もやし		油	4 g
こしょう	0.01 g	信州みそ	4.4 g	にんじん	11 g	にんじん		キャベツ	22 g
ウスターーソース	0.6 g	煮干し	3.3 g	チンゲンサイ	11 g	にんじん		にんじん	5.5 g
でんぶん	1.2 g	水	110 g	油	1.1 g	チゲ		花かつお	0.33 g
米パン粉	2.4 g	わかめふりかけ	1袋	ガラスープ	4.4 g	にんじん		しょうゆ	0.88 g
油	2.4 g	焼き竹輪	10 g	だし昆布	0.55 g	油		砂糖	0.55 g
牛肉	16.5 g	キャベツ	20 g	水	110 g	みりん		みりん	0.55 g
ピート(缶)	11 g	たまねぎ	10 g	塩	0.66 g	ゆず入りワインナー		ゆず入りワインナー	11 g
キャベツ	22 g	にんじん	10 g	こしょう	0.02 g	豚肉		豚肉	16.5 g
たまねぎ	22 g	塩	0.2 g	しょうゆ	0.02 g	豆腐(冷)		豆腐(冷)	22 g
にんじん	11 g	こしょう	0.01 g	じやがいも	1.1 g	赤こんにゃく		赤こんにゃく	5.5 g
だし昆布	0.55 g	ウスターーソース	1.2 g	青のり	0.1 g	はくさい		はくさい	27.5 g
ガラスープ	4.4 g	油	1.5 g	油	1 g	ささがきごぼう		ささがきごぼう	11 g
水	110 g	牛乳	1本	塩	0.3 g	根深ねぎ		根深ねぎ	8.8 g
しょうゆ	1.1 g			こしょう	0.01 g	にんじん		にんじん	11 g
塩	0.66 g			牛乳	1本	生しいたけ		生しいたけ	5.5 g
こしょう	0.02 g					こまつな		こまつな	11 g
スライスチーズ	1枚					だし昆布		だし昆布	0.55 g
りんごゼリー	1個					けずり節		けずり節	1.1 g
牛乳	1本					水		水	66 g

## 週間献立表

令和8年

[『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください](#)

## 週間献立表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米飯 鶏肉のバーベキューソース焼き あつまるよりだいこんのスープ 味付けいりこ 竹輪のいため物 牛乳		キャロットライス ひじきスパゲティ キャベツのスープ 角チーズ だいこんとツナの煮物 牛乳		米飯 豚肉とはくさいのうま煮 じゃがいものみそ汁 納豆 キャベツのごま酢あえ 牛乳		米飯 豚肉とはくさいのうま煮 じゃがいものみそ汁 納豆 キャベツのごま酢あえ 牛乳		さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ カレー・ソテー 牛乳	