

令和8年



2月 献立表



太田市立南中学校

日	曜	こんだて			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 肪(g)
		主食	飲物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・ いも類・砂糖	6群 油脂	
2	月	【節分献立】 ご飯	牛乳	いわしの梅煮 青菜のごま和え みそけんちん汁 福豆	いわし 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 かき菜	梅 こんにゃく もやし コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	802 33.5 29.3
3	火	ツイスト ロールパン	牛乳	オムレツデミグラスソース 白菜ベーコンシチュー りんご	卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	マッシュルーム たまねぎ 白菜 りんご にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	油	836 29.1 29.7
4	水	ご飯	牛乳	中華風混ぜご飯の具 いそぎょうざ② かきたまわかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 おから	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	ねぎ 切干し大根 たけのこ こんにゃく ザーサイ しいたけ えのきたけ しょうが	米 砂糖 ぎょうざの皮 でんぶん	油 ごま	701 26.9 27.0
5	木	黒食パン	牛乳	スライスチーズ ジャーマンポテト カレーワタンスープ	ウインナー 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも ワタンの皮	油 バター ごま油	813 31.7 30.1
6	金	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 大豆もやしのナムル ヨーグルト	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら 小松菜	ねぎ たまねぎ しいたけ 大豆も やし 大根 しょう うが にんにく	米 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	825 35.6 27.9
9	月	ご飯	牛乳	さばの西京焼き 国産大豆の五目豆 太田の白菜入りキムチ汁	さば みそ 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん にら	れんこん えのき たけ 大根 白菜 しょうが にんに く こんにゃく	米 砂糖	油 ごま油	771 35.4 27.1
10	火	ココアパン	牛乳	かき菜とベーコンの スパゲティ 枝豆サラダ	ベーコン	牛乳	にんじん かき菜	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン 砂糖 スパゲティ	油 バター	700 27.4 21.2
11	水	建国記念の日									
12	木	わかめご飯	牛乳	しゅうまい② こんにゃくのピリ辛炒め 豚汁 手作りアップルパイ(特別支援・職)	竹輪 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 りんご こんにゃく ブルー	米 しゅうまいの皮 砂糖 バイシード じゃがいも さつまいも	油 バター ごま油	742 33.0 21.9
13	金	ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース 上州きんぴら さつまいものみそ汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油	722 27.1 19.7
16	月	菜飯	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりと白菜の塩昆布和え ミニアセロラゼリー	豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん 大根菜	たまねぎ 白菜 きゅうり しょうが こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま	749 26.5 20.0
17	火	バターロール	牛乳	ほうれん草入り手作りグラタン ミネストローネ いよかん	鶏肉 大豆 大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ マッシュ ルーム コーン キャベツ セロリー いよかん しょうが にんにく	パン 砂糖 マカロニ パン粉	油	700 31.6 31.0
18	水	ご飯	牛乳	ビビンバ(肉そぼろ) ビビンバ(ナムル) 春雨スープ	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	白菜 ぜんまい 大豆 もやし 大根 もやし えのきたけ しょうが にんにく こんにゃく	米 砂糖 はるさめ	油 ドレッシング ごま油	721 30.1 24.8
19	木	手作り ヨーグルト 蒸しパン	牛乳	カレーうどん 煮玉子	鶏肉 油揚げ なると 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	レーズン ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	小麦粉 砂糖 うどん	油	705 31.8 23.6
20	金	ご飯 ふりかけ	牛乳	手作りチキンカツ(1年・職) ハムカツ(2年) ツナサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ハム ツナ 豆腐 卵 みそ	牛乳 牛乳	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ きゅうり なめこ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 牛乳	877 36.8 31.2
23	月	天皇誕生日									
24	火	食パン	牛乳	フルーツクリーム ミニ照り焼きチキン 冬野菜のポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	パイン みかん もち バナナ たまねぎ 白菜 大根 しめじ にんにく アロエ	パン じゃがいも	ホイップクリーム	837 36.2 28.5
25	水	麦ご飯	ジョア	チキンカレー 梅大根サラダ	鶏肉 ツナ	ジョア スキムミルク のり	にんじん 人参	たまねぎ りんご 大根 きゅうり 梅 しょうが にんにく	米 むぎ 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	802 26.4 19.1
26	木	小コッペパン	牛乳	クリームゴールド ソースもまるごと太田焼きそば フロッコリーのおかかチーズ和え	豚肉 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー	キャベツ もやし しめじ きゅうり しょうが にんにく	パン 中華めん	油	805 31.0 30.4
27	金	ご飯	牛乳	いわしの葉味ソースがけ 切り干し大根のスタミナ炒め 小松菜のみそ汁	いわし 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	切干し大根 ねぎ もやし しょうが にんにく	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	712 28.6 23.7

★都合により献立を変更することがありますのであらかじめ、ご了承ください。

★米、牛乳は、すべて太田市産をして使用しています。

★地場産野菜および旬の食材を使用した献立を太字にしています。