

令和8年2月

学校給食献立予定表

篠栗町立篠栗中学校

☆地産地消＝糟屋郡産及び篠栗産には☆をつけています。お米も地元篠栗産を使っています。

| 日付 曜日 | 献立名 | 使われている食品と体内での主な働き | | | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----------|--------------|---------------------|--------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | 主に体をつくるものになる | | 主に体の調子を整えるものになる | | 主にエネルギーのものになる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 13 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 769 | 32.8 |
| | 麦ごはん | | | | | ☆米 強化米 麦 | | | |
| | 豆乳みそ汁 | 豚肉 豆腐 ☆大師みそ 豆乳 | わかめ | 人参 ☆水菜 | 大根 えのきたけ しょうが | | | | |
| | いかと里芋の煮物 | いか 厚揚げ | | 人参 さやいんげん | | 里芋 砂糖 でん粉 | | | |
| | 納豆 | 納豆 | | | | | | | |
| 16 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 843 | 34.2 |
| | 麦ごはん | | | | | ☆米 強化米 麦 | | | |
| | ちりめん佃煮 | | しらす干し | | しょうが | 砂糖 黒糖 | | | |
| | 肉豆腐 | 牛肉 豆腐 | | ☆小松菜 | 白菜 白ねぎ えのきたけ こんにゃく | 砂糖 黒糖 | 菜種油 | | |
| | 県産野菜の卵焼き | 野菜の卵焼き | | | | | | | |
| | 春菊の和え物 | 竹輪 | | 春菊 人参 | もやし | 砂糖 | ごま ねりごま | | |
| 17 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 826 | 33.4 |
| | 麦ごはん | | | | | ☆米 強化米 麦 | | | |
| | 肉団子と春雨のスープ | 中華風つくね 厚揚げ | | | 白ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 椎茸 | 春雨 | ごま油 | | |
| | ぶりのにんにく醤油焼き | ぶり | | | にんにく しょうが | 砂糖 黒糖 | ごま油 | | |
| | 茎わかめの煮付け | 天ぷら | 茎わかめ | 人参 | こんにゃく | 砂糖 | ごま 菜種油 | | |
| 18 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 775 | 29.8 |
| | ココア揚げパン | リクエスト献立 ココア揚げパン | 脱脂粉乳 | | | パン 砂糖 | 菜種油 ココア | | |
| | ポトフ | ウインナー ベーコン | | 人参 | 玉ねぎ キャベツ 大根 セロリ にんにく | じゃが芋 | | | |
| | ビーンズサラダ | まぐろ 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 | | ブロッコリー | カリフラワー レモン | | ノンエッグマヨネーズ | | |
| | りんご | | | | りんご | | | | |
| 19 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 799 | 31.9 |
| | 麦ごはん | 北海道の郷土料理 | | | | ☆米 強化米 麦 | | | |
| | 石狩汁(鮭使用) | 鮭 油揚げ ☆大師みそ 豆乳 | | 人参 ☆水菜 | 大根 椎茸 白菜 | | | | |
| | にしん甘露煮 | にしん甘露煮 | | | | | | | |
| | じゃがバター | | | | 玉ねぎ コーン | じゃが芋 | バター | | |
| 20 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 867 | 31.4 |
| | 麦ごはん | | | | | ☆米 強化米 麦 | | | |
| | チキンカレー | 鶏肉 鶏レバー かんばち 豆乳 | | 人参 ☆ブロッコリー | しょうが にんにく 玉ねぎ | じゃが芋 小麦粉 ジャム | 菜種油 大豆バター | | |
| | 大根とハムのマリネ | ハム | | | 大根 きゅうり 玉ねぎ | 砂糖 | オリーブ油 | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 24 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 846 | 29.6 |
| | 麦ごはん | | | | | ☆米 強化米 麦 | | | |
| | みそ汁 | 厚揚げ ☆大師みそ | | 人参 ☆小松菜 | 大根 しめじ | | | | |
| | 鯖の照り焼き | さば | | | しょうが | 砂糖 でん粉 | | | |
| | ひじきと大豆の炒め煮 | ベーコン 大豆 | 芽ひじき | 人参 | ☆こんにゃく | 砂糖 黒糖 | 菜種油 | | |
| 25 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 812 | 33.5 |
| | 胚芽パン | リクエスト献立 八女茶ムース | | | | 胚芽パン | | | |
| | ツナとトマトのスパゲティ | ベーコン 鶏肉 まぐろ | | ほうれん草 トマト | にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム | スパゲティ | オリーブ油 | | |
| | 三色サラダ | チキンハム | | 人参 ☆ブロッコリー | キャベツ コーン | 砂糖 | オリーブ油 | | |
| | 八女茶ムース | | 八女茶ムース | | | | | | |
| 26 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 777 | 29.8 |
| | 麦ごはん | | | | | ☆米 強化米 麦 | | | |
| | マーボー豆腐 | 豆腐 豚肉 豚レバー かんばち 赤みそ | | 人参 ねぎ | 白ねぎ 玉ねぎ たけのこ 椎茸 しょうが にんにく | 砂糖 でん粉 | ごま油 | | |
| | 中華和え | 鶏ささみ | | 人参 | きくらげ キャベツ もやし きゅうり | 砂糖 | ごま油 | | |
| | はるか | | | | ☆はるか | | | | |
| 27 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 764 | 28.4 |
| | 麦ごはん | | | | | ☆米 強化米 麦 | | | |
| | 牛肉と野菜の卵とじ | 牛肉 卵 | | 人参 | しょうが 玉ねぎ 椎茸 枝豆 | じゃが芋 砂糖 | 菜種油 | | |
| | 小松菜の梅マヨ和え | まぐろ | しらす干し | ☆小松菜 | 大根 梅 | | ごま ノンエッグマヨネーズ | | |
| | ひじきふりかけ | かつお節 | 芽ひじき | | きくらげ | 砂糖 | | | |

※献立は都合により変更することがあります。