



令和8年 2月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
2	月	ビビンバ	豚肉			たまねぎ にんにく	米 砂糖	なたね油	中華風調味料 酒 しょうゆ とうがらし	580	756
		牛乳		牛乳							
		ナムル			にんじん ほうれんそう ごまつな	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	25.1	31.6
		わかめスープ	すまき (鶏卵なし)	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ			チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ 煮干し(だし) しょうゆ		
		角チーズ(小学校・中学校)		チーズ							
3	火	ごはん					米			651	828
		牛乳		牛乳							
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん 酢	24.7	28.3
		ボン酢あえ			ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ボン酢		
		さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)		
4	水	コッペパン					パン			597	772
		牛乳		牛乳							
		白菜のクリーム煮	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ スープストック ポタージュ粉末	23.4	30
		キャベツとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ		
		りんご				りんご					
5	木	いちごジャム(小学校・中学校)					ジャム			595	763
		ごはん					米				
		牛乳		牛乳						24.1	28.7
		卵焼き	卵焼き		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	砂糖		しょうゆ ボン酢		
		おなかあえ	かつお節		にんじん				しょうゆ		
6	金	しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ すまき (鶏卵なし)		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	うどん	なたね油	酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん	600	793
		のりつくだに		のりつくだに							
		ごはん					米			22.7	28.6
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
9	月	ごまあえ			ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	681	854
		デコボン				デコボン					
		ごはん					米			21.9	27.2
		牛乳		牛乳							
		八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい	でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料		
10	火	もやしの中華サラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	621	823
		春巻き(小学校・中学校)	春巻き					なたね油			
		ごはん					米			25.7	32.6
		牛乳		牛乳							
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)		
12	木	おなかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん ごまつな	キャベツ			しょうゆ ボン酢	648	873
		オレンジ				オレンジ					
		ごはん					米			23.5	30.4
		牛乳		牛乳							
		さばのみそ煮	さばのみそ煮								
13	金	茎わかめきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料	634	840
		ふしめんのすまし汁	すまき (鶏卵なし)		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		
		カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	21.8	27.7
		牛乳		牛乳							
		レタスとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	レタス キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢 ボン酢		
		デコボン				デコボン					

いんぎょう給食

かみかみデー



令和8年 2月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

おともだち給食

ベジチャレンジ

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)		
16	月	ごはん					米			690	898	
		牛乳	牛乳									
		ハート型照り焼きハンバーグ	ハンバーグ		しょうが	砂糖 でんぶん		みりん しょうゆ 酒	21.8	27.2		
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ		にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	マカロニ じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢				
野菜のスープ煮	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 白いんげん豆		にんじん	セロリ たまねぎ はくさい		なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ					
17	火	ごはん					米			677	862	
		牛乳	牛乳									
		白身魚のフライ タルタルソース	白身魚のフライ					なたね油	タルタルソース	24.3	28.5	
		コーンサラダ		にんじん	キャベツ レタス きゅうり コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ				
春雨の卵スープ	鶏卵 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チンゲンサイ にんじん ねぎ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	はるさめ でんぶん	なたね油	ガラスープ しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料						
18	水	コッペパン(小学校・中学校)					パン			596	837	
		牛乳	牛乳									
		スパゲティミートソース	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	なたね油 オリーブ油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	26.1	37	
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 なたね油	しょうゆ 酢				
		オレンジ			オレンジ							
キャンディチーズ(中学校)		チーズ										
19	木	ごはん					米			596	780	
		牛乳	牛乳									
		さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん	27.3	33.5	
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢			
野菜70gのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			こんぶ(だし) 煮干し(だし)					
20	金	ごはん					米			673	896	
		牛乳	牛乳									
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん 米粉	なたね油	しょうゆ 酒	30.1	38.6	
		アーモンドあえ		ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ				
ひじきとがんもの煮物	豚肉 がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし)					
24	火	けんちんどんぶり	鶏肉 豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	589	779	
		牛乳	牛乳									
		菜花のごまあえ		ほうれんそう なばな	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	25.7	32.4		
		デコボン			デコボン							
25	水	ミルクパン					ミルクパン			590	758	
		牛乳	牛乳									
		ポークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	28.5	36.6	
		ツナサラダ	まぐろ油揚げ	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	しょうゆ				
オレンジ			オレンジ									
26	木	わかめごはん		わかめ			米			620	809	
		牛乳	牛乳									
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん			てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末	23.7	28.4
		春菊のごまあえ		ほうれんそう しゅんぎく にんじん	はくさい もやし	砂糖	ごま	しょうゆ ポン酢				
えのきたけのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし) こんぶ(だし)					
27	金	えびとコーンのピラフ	えび バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	594	768	
		牛乳	牛乳									
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ エッグフリーマヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	22.1	28.1	
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	もやし 干しいたけ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ			

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
※都合により、献立は変更することがあります。
※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
※東かがわ市の公式サイトでも献立表や給食レシピを公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



給食センターホームページにこどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



2月26日(木)の「春菊のごまあえ」も掲載しています♪