2026年 2月

学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

2（月）

ごはん　牛乳　餃子丼の具
しゅうまい　はるさめスープ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
ぎょうざどんのぐ		
ぶたひきにく	赤	
にんにく	緑	
しょうが	緑	
だいず(クラッシュタイプ)	赤	
あぶら	黄	
さけ		
しお		
こしょう		
キャベツ	緑	
にら	緑	
こいくちしょうゆ		
ごまあぶら	黄	
でんぷん	黄	
みず		
しゅうまい		
しゅうまい	赤	
はるさめスープ		
やきぶた	赤	
はるさめ	黄	
しめじ	緑	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
チンゲンサイ	緑	
ちゅうかあじ		
こいくちしょうゆ		
こしょう		
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　594
たんぱく質(g)　24.1

3（火）

ちらし寿司　牛乳
小魚フライビーンズ　いそか和え
いものこ汁　せつぶんプリン

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ちらしずし		
せいはくまい	黄	
ちらしずしのもと	緑	
牛乳		
牛乳	赤	乳
こざかなフライビーンズ		
だいず	赤	
かえりちりめん	赤	
でんぷん	黄	
あぶら	黄	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
みりん		
みず		
いそかあえ		
ほうれんそう	緑	
はくさい	緑	
にんじん	緑	
きざみのり	赤	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
いものこじる		
とりにく	赤	
オニがたかまぼこ	赤	
さといも	黄	
なめこ	緑	
とうふ	緑	
いたこんにゃく	赤	
はねぎ	黄	
こいくちしょうゆ	緑	
しお		
みりん		
だしパック		
みず		
せつぶんプリン		
プリン(たまご・にゅうなし)	黄	

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　608
たんぱく質(g)　21.1

4（水）

ごはん　牛乳　和風つくね
きんぴらごぼう　豚汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
わふうつくね		
キャベツいりひらつくね	赤	
こいくちしょうゆ		
さとう	黄	
みりん		
でんぷん	黄	
みず		
きんぴらごぼう		
ごぼう	緑	
にんじん	緑	
つきこんにゃく	黄	
ひらてん	赤	
みりん		
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
あぶら	黄	
いりすりごま	黄	
とんじる		
ぶたにく	赤	
あぶら	黄	
とうふ	赤	
たまねぎ	緑	
えのきたけ	緑	
だいこん	緑	
にんじん	緑	
うすあげ	赤	
はねぎ	緑	
みそ	赤	
だしパック		
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　613
たんぱく質(g)　22.8

5（木）

ごはん　牛乳　もちいなり
ツナサラダ　カレーザパンチ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
もちいなり		
もちいなり	黄	
ツナサラダ		
シーチキン	赤	
きゅうり	緑	
にんじん	緑	
コーン	緑	
マヨネーズ(たまごなし)	黄	
カレーザパンチ		
とりにく	赤	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
ほうれんそう	緑	
じゃがいも	黄	
しめじ	緑	
だしパック		
こいくちしょうゆ		
しお		
みりん		
カレーこ		
カレールウ(こむぎなし)	黄	
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　624
たんぱく質(g)　21.8

6（金）

米粉パン　牛乳　たらのコンソメタツタ
寒天サラダ　マカロニスープ
プチアセロラゼリー

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
こめこパン		
こめこパン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
たらのコンソメタツタ		
たらのコンソメタツタ	赤	
あぶら	黄	
かんてんサラダ		
こんにゃくかんてん	赤	
きゅうり	緑	
あかピーマン	緑	
むきえだまめ	緑	
わふうドレッシング	黄	
マカロニスープ		
ウインナー	赤	
こめこマカロニ	黄	
ほうれんそう	緑	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
コーン	緑	
こしょう		
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
プチアセロラゼリー		
プチゼリー(アセロラ)	黄	

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　586
たんぱく質(g)　29

9（月）

ごはん　牛乳　豚肉の生姜炒め
ブロッコリーのおかか和え
具もりもりみそ汁　いもけんぴパリッシュ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
ぶたにくのしょうがいため		
ぶたにく	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
しょうが	緑	
あぶら	黄	
みりん		
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
リンゴピューレ	緑	
でんぷん	黄	
ブロッコリーのおかか和え		
ブロッコリー	緑	
かつおぶし	赤	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
ぐもりもりみそしる		
とうふ	赤	
だいこん	緑	
ごぼう	緑	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
はねぎ	緑	
ごまあぶら	黄	
みそ	赤	
だしパック		
みず		
いもけんぴパリッシュ		
いもけんぴパリッシュ	赤	

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　578
たんぱく質(g)　23.5

10（火）

ごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き
ひじきいり煮　あまから豚汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
とりにくのてりやき		
グリルチキン	赤	
こいくちしょうゆ		
さとう	黄	
みりん		
でんぷん	黄	
みず		
ひじきいりに		
ひじき	赤	
にんじん	緑	
むきえだまめ	緑	
あぶら	黄	
つきこんにゃく	黄	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
みりん		
だしパック		
あまからとんじる		
ぶたにく	赤	
あぶら	黄	
うすあげ	赤	
はくさいキムチ	緑	
さつまいも	黄	
だいこん	緑	
じゃがいも	黄	
はねぎ	緑	
みそ	赤	
だしパック		
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　600
たんぱく質(g)　24.8

11（水）

12（木）

ごはん　牛乳　チキンナゲット
りっちゃんの元気サラダ
ポークカレー

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
チキンナゲット		
チキンナゲット	赤	
りっちゃんの元気サラダ		
きゅうり	緑	
キャベツ	緑	
にんじん	緑	
コーン	緑	
ピッコロハム	赤	
かつおぶし	赤	
しおこんぶ	赤	
トマトドレッシング	黄	
ポークカレー		
ぶたにく	赤	
じゃがいも	黄	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
ソテーオニオン		
リンゴピューレ	緑	
カレールウ(こむぎなし)	黄	
とんかつソース		
チキンスープ		
あぶら	黄	
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　695
たんぱく質(g)　25

13（金）

背割りパン　牛乳　ロングウインナー
チリビーンズ　白菜のクリーム煮

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
せわりパン		
せわりコッペパン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ロングウインナー		
ロングウインナー	赤	
チリビーンズドック		
だいず(クラッシュタイプ)	赤	
たまねぎ	緑	
にんにく	緑	
しょうが	緑	
あぶら	黄	
ダイストマト	緑	
トマトケチャップ		
こいくちしょうゆ		
さけ		
さとう	黄	
とうがらし		
みず		
はくさいのクリームに		
ベーコン	赤	
にんじん	緑	
はくさい	緑	
たまねぎ	緑	
エリンギ	緑	
ハートがたかまぼこ	赤	
チキンスープ		
しお		
こしょう		
こめこ	黄	
みず		
とうにゅう	赤	

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　603
たんぱく質(g)　25.2

16（月）

ごはん　牛乳　さばみそ煮
白菜のたくあん和え　にゅうめん

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
さばみそに		
さばのみそに	赤	
はくさいのたくあんあえ		
はくさい	緑	
たくあん		
ごま	黄	
かつおぶし	赤	
こいくちしょうゆ		
にゅうめん		
ふしめん	黄	
えのきたけ	緑	
とりにく	赤	
うすあげ	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
はねぎ	緑	
わかめ	赤	
だしパック		
こいくちしょうゆ		
みりん		
しお		
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　590
たんぱく質(g)　27

17（火）

ごはん　ジョア(プレーン)
手作りからあげ　けんちん汁
切干大根と小松菜の和え物

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
ジョア(プレーン)		
ジョア　プレーン	赤	乳
てづくりからあげ		
とりにく	赤	
にんにく	緑	
しょうが	緑	
こいくちしょうゆ		
さけ		
でんぷん	黄	
あぶら	黄	
きりぼしだいこんとこまつなのあえもの		
きりぼしだいこん	緑	
こまつな	緑	
にんじん	緑	
さとう	黄	
みりん		
こいくちしょうゆ		
けんちんじる		
とうふ	赤	
ごぼう	緑	
いたこんにゃく	黄	
にんじん	緑	
だいこん	緑	
さといも	黄	
しめじ	緑	
はねぎ	緑	
しお		
こいくちしょうゆ		
みりん		
だしパック		
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　604
たんぱく質(g)　21.6

18（水）

ごはん　牛乳　あじのねぎごま漬け
根菜ぴりっと炒め
ポカポカいろどりみそ汁

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
あじのねぎごまづけ		
あじ	赤	
ねぎごまドレッシング	黄	
こんさいぴりっといため		
ぶたにく	赤	
つきこんにゃく	黄	
れんこん	緑	
にんじん	緑	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
みりん		
とうがらし		
あぶら	黄	
ポカポカいろどりみそしる		
エリンギ	緑	
ほうれんそう	緑	
だいこん	緑	
しらたまもち	黄	
とりにく	赤	
にんじん	緑	
うめがたかまぼこ	赤	
みそ	赤	
だしパック		
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　607
たんぱく質(g)　27.9

19（木）

ごはん　牛乳　焼きぎょうざ
小松菜のナムル　麻婆豆腐

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
やきぎょうざ		
やきめつきぎょうざ	赤	
こまつなのナムル		
こまつな	緑	
もやし	緑	
ごまあぶら	黄	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
マーボーどうふ		
とうふ	赤	
ぶたひきにく	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
はねぎ	緑	
ほししいたけ	緑	
にんにく	緑	
マーボーあじベース		
しょうが	緑	
ごまあぶら	黄	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
でんぷん	黄	
ちゅうかあじ		
トウバンジャン		
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　700
たんぱく質(g)　26.2

20（金）

きなこあげパン　牛乳
肉団子の甘酢炒め　冬野菜のポトフ

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
きなこあげパン		
コッペパン	黄	乳
あぶら	黄	
きなこ	赤	
さとう	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
にくだんごのあまずいため		
うすあじにくだんご	赤	
あおピーマン	緑	
たけのこ	緑	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
トマトケチャップ		
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
す		
でんぷん	黄	
ちゅうかあじ		
あぶら	黄	
ふゆやさいのポトフ		
ウインナー	赤	
じゃがいも	黄	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
ブロッコリー	緑	
だいこん	緑	
エリンギ	緑	
こしょう		
チキンスープ		
こいくちしょうゆ		
みず		

中学年
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　682
たんぱく質(g)　26

月	火	水	木	金
23	24 ごはん 牛乳 パリパリそうめん 茎わかめの五目炒め あったか粕汁ちゃんこ鍋	25 米飯 牛乳 エビチリ 大根のごま酢和え 五目ラーメン	26 米飯 牛乳 花型ハンバーグケチャップソース イタリアンサラダ コーンスープ	27 コッペパン 牛乳 ボロニアカツ ごぼうサラダ ミネストローネ ヨーグルト

月

献立名・材料名	食品群	アレルゲン

火

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
パリパリそうめん		
ふしめん	黄	
あぶら	黄	
くきわかめのごもくいため		
ぶたにく	赤	
つきこんにゃく	黄	
くきわかめ	赤	
にんじん	緑	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
みりん		
ごま	黄	
あぶら	黄	
あったかかすじるちゃんこなべ		
キャベツ	緑	
とうふ	赤	
とりにく	赤	
あつあげ	赤	
にんじん	緑	
しめじ	緑	
さけかす		
みそ	赤	
だしパック		
みず		
こいくちしょうゆ		
中学年		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	599	
たんぱく質(g)	23	

水

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
エビチリ		
えびフリッター	赤	エビ
あぶら	黄	
チリソース		
トマトケチャップ		
みず		
だいこんのごますあえ		
だいこん	緑	
きゅうり	緑	
す		
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
いりすりごま	黄	
ごもくラーメン		
ちゃんぽんめん	黄	
やきぶた	赤	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
チンゲンサイ	緑	
たけのこ	緑	
ほししいたけ	緑	
わかめ	赤	
こいくちしょうゆ		
とりがらパック		
しお		
こしょう		
みず		
ごまあぶら	黄	
中学年		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	675	
たんぱく質(g)	23.8	

木

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
ごはん		
せいはくまい	黄	
牛乳		
牛乳	赤	乳
はながたハンバーグ		
はながたハンバーグ	赤	
トマトケチャップ		
さとう	黄	
とんかつソース		
チキンスープ		
みず		
イタリアンサラダ		
ブロッコリー	緑	
あかピーマン	緑	
むきえだまめ	緑	
イタリアンドレッシング	黄	
コーンスープ		
ベーコン	赤	
コーン(クリーム)	緑	
キャベツ	緑	
たまねぎ	緑	
にんじん	緑	
こめこ	黄	
チキンスープ		
しお		
こしょう		
みず		
とうにゅう	赤	
パセリ	緑	
中学年		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	670	
たんぱく質(g)	24.3	

金

献立名・材料名	食品群	アレルゲン
コッペパン		
コッペパン	黄	乳
牛乳		
牛乳	赤	乳
ボロニアカツ		
ボロニアカツ	赤	
あぶら	黄	
ごぼうサラダ		
シーチキン	赤	
きゅうり	緑	
にんじん	緑	
ごぼう	緑	
さとう	黄	
こいくちしょうゆ		
マヨネーズ(たまごなし)	黄	
ミネストローネ		
ベーコン	赤	
じゃがいも	黄	
にんじん	緑	
たまねぎ	緑	
ダイストマト	緑	
ブロッコリー	緑	
チキンスープ		
トマトケチャップ		
こしょう		
みず		
ヨーグルト		
ヨーグルト	赤	乳
中学年		
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	666	
たんぱく質(g)	26.8	

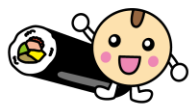
食品群…赤：からだの血や肉になるもの　黄…からだの熱や力になるもの　緑…からだの調子をととのえるもの

アレルゲン…卵:卵 乳:乳 ｴﾋﾞ:えび 蟹:かに

～今月の地場産物～ ＊奈良県で生産・製造された食材を紹介します＊

米・パン・こんにゃく・じゃがいも、ふしめん・なめこ・さといも・キャベツ
こまつな・チンゲンサイ・だいこん・はねぎ・はくさい・ほうれんそう・さけかす

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

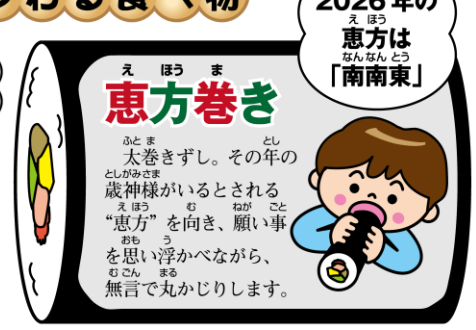
節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数＋1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」



太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

令和７年度

中学校3年生リクエスト給食★結果発表★

新庄中学校・白鳳中学校の3年生 280 人に聞いた「卒業までにもう一度食べたい!リクエスト給食」のアンケート結果です。その中から、各部門のベスト3をお知らせします!不動の上位メニュー（きなこ揚げパンやカレーライス、豚肉のかりん揚げなど）もあれば、今年度初めてベスト3に入ったメニュー（ひじきの煮物やポテトカップグラタン、タコライスなど）もありました。リクエスト上位のメニューは2月・3月の給食に登場予定です。いつ・どのメニューが給食に登場するのか、毎月の給食だよりをチェックしてくださいね。お楽しみに♡

ごはん部門

1位	わかめごはん	36.8%
2位	柿の葉寿司	28.5%
3位	白ごはん	12.3%

パン部門

1位	きなこ揚げパン	53.1%
2位	ココア揚げパン	20.9%
3位	米粉パン	12.8%

どんぶり部門

1位	カレーライス	31.0%
2位	ぎょうざ丼	15.9%
3位	タコライス	12.3%

めん部門

1位	ラーメン	34.7%
2位	カレーうどん	20.1%
3位	焼きそば	12.0%

煮物部門

1位	豚じゃが	36.4%
2位	麻婆豆腐	29.8%
3位	すき焼き煮	16.7%

汁もの部門

1位	にゅうめん	38.8%
2位	みそ汁・豚汁	26.1%
3位	コンソメスープ	7.2%

にく部門

1位	豚肉のかりん揚げ	47.8%
2位	手作りからあげ	21.9%
3位	チキン南蛮	8.3%

さかな部門

1位	えびチリ（いかチリ）	26.8%
2位	さばのみそ煮	24.6%
3位	ちくわのいそべ揚げ	23.6%

その他部門

1位	焼きいも	28.4%
2位	ポテトカップグラタン	18.5%
3位	スマイルポテト 青のりフライビーンズ	17.0%

サラダ部門

1位	ポテトサラダ	28.8%
2位	梅こんぶ和え	21.9%
3位	寒天サラダ	16.1%

炒めもの部門

1位	きんぴらごぼう	32.6%
2位	茎わかめの五目炒め	26.3%
3位	ひじき炒り煮	10.4%

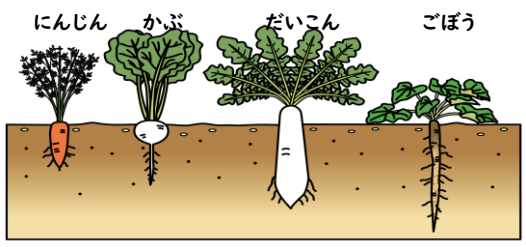
デザート部門

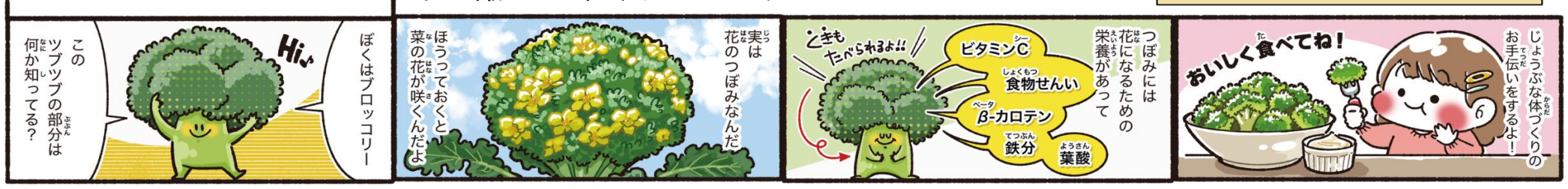
1位	フルーツポンチ	22.9%
2位	アイスクリーム	22.2%
3位	お祝いケーキ	15.3%

2月はリクエスト給食のほかにも･･･
當麻小学校6年生・
新庄北小学校6年生
が考えた献立、
磐城小学校5年生が
考えたみそ汁、
新庄中学校
ホームメイキング部が
考えたちゃんこ鍋、
白鳳中学校
女子バスケットボール部
が考えたちゃんこ鍋が
登場します♡

ほうれんそう

ほうれん草は冬から春にかけておいしくなる、濃い緑色の葉野菜で、代表的な緑黄色野菜の1つです。一年を通して出回っていますが、旬の時期は秋～冬。寒さに強く、霜に当たると甘みが増し、また栄養価も高まります。とくに貧血予防に効果的な鉄、鉄の吸収を助けるビタミンC、皮ふや粘膜の乾燥や免疫力を高めるビタミンA（β-カロテン）が豊富に含まれています。ほうれん草の根元が赤いのは抗酸化作用があるとされるアントシアニンが含まるためです。この赤い部分には、葉や茎と同様にビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれていますよ。捨てずに食べてSDGs！



ブロッコリーのヒミツ

寒さ厳しい季節、旬の野菜でのりきりましょう。