



令和8年

2月

献立表



高浜市教育委員会
南中学校献立

今月の目標 <給食の時間>好ききらいなく食べよう <食育>栄養のバランスについて考えよう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		769	
	ぶた肉と野菜のしょうが煮	ぶた肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも 砂糖			
	愛知のれんこん入りつくね	とり肉			れんこん たまねぎ しょうが	砂糖	油		
	野菜とツナのマヨいため	まぐろ油づけ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが		マヨドレッシング		
「節分献立」 1年の健康と幸せを願い、いわしや節分豆を実施します									
3火	ごはん 牛乳		牛乳			米		727	
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でんぶん 砂糖	油		
	ハムと野菜の和風和え	ハム		ほうれんそう	キャベツ れんこん		和風クリーミー ドレッシング		
	のっぺい汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん こんにやく しろねぎ しいたけ	さといも でんぶん	ごま油		
	節分豆	大豆							
4水	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米		733	
	ドライカレー	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん	たまねぎ えだ豆 にんにく	カレールウ 小麦粉 砂糖			
	ポテトサラダ				きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨドレッシング		
	ベジタブルスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん キャベツ はくさい えのきたけ	でんぶん			
5木	きなこパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン グラニュー糖	油	682	
	ペンのトマトシチュー	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	ペンネ じゃがいも 砂糖			
	チキンごまサラダ	ささみ水煮		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ごま ごまドレッシング		
	キャンディーチーズ		チーズ						
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米		798	
	野菜たっぷり塩ちゃんこ	ぶた肉 生揚げ 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん はくさい えのきたけ にんにく	じゃがいも			
	豆腐ハンバーグの 鉄火みそかけ	とり肉 豆腐 大豆 赤みそ			ごぼう たまねぎ	砂糖 でんぶん	ラード 油		
	ゆかり和え			にんじん 赤じそ粉	キャベツ きゅうり				
9月	ツナピラフ 牛乳	まぐろ油づけ		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	米	オリーブオイル	747	
	ぶた肉のマリアナソース	ぶた肉			しょうが	でんぶん 砂糖	油		
	かぶのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	かぶ はくさい たまねぎ	でんぶん			
	ミニ洋なしゼリー					洋なしゼリー			
「まごわやさしい献立」 まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です									
10火	ごはん 牛乳		牛乳			米		756	
	さばの銀紙焼き	さば 白みそ 赤みそ				砂糖 米粉			
	切干し大根の ピリからいため	ベーコン はんぺん	ひじき	にんじん	切干し大根	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油		
	八杯汁	豆腐 ちくわ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう しいたけ				
12木	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		861	
	とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	でんぶん	油		
	さっぱりサラダ			にんじん	だいこん きゅうり		青じそドレッシング		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん	とうもろこし たまねぎ えだ豆 マッシュルーム	パシュメルソース			
「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう。									
13金	ごはん 牛乳		牛乳			米		782	
	とり肉と野菜のみそなべ	とり肉 生揚げ 白みそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん はくさい えのきたけ にんにく	でんぶんめん			
	いり大豆とごぼうの あまがらめ	大豆			ごぼう	小麦粉 砂糖	ごま 油		
	ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ		コーンクリーミー ドレッシング		
16月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		746	
	ポークカレー	ぶた肉 豆乳		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 カレールウ			
	オムレツ	たまご				砂糖	油		
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング		



日 曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
17	火	クロスロールパン 牛乳 さけと野菜の クリームシチュー ウインナー 野菜ソテー	牛乳 牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい かぶ しょうが	パン じゃがいも ベシヤメルソース			747
<div style="text-align: center; background-color: #f9e79f; padding: 5px;"> 「卒業祝い献立」 3年生の卒業を祝い、「赤飯」や「お祝いデザート」を実施します。 </div>									
18	水	赤飯 牛乳 とんカツ 彩り野菜の香りごま和え ゆばと豆腐のすまし汁 ごま塩 お祝いデザート	牛乳			米 もち米 小豆 パンこ 小麦粉 米粉 でんぶん 砂糖 ごま	油 ごま		856
19	木	ソフトめん 牛乳 ミートソース にんじんと 皮つきポテトフライ だいこんとツナの マヨボンサラダ	牛乳	トマト にんじん パセリ にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも	油 マヨドレッシング		880
20	金	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 りっちゃんサラダ 合わせみそ汁	牛乳			米 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 オリーブオイル	油		757
24	火	ごはん 牛乳 中華風五目 あんかけ丼の具 揚げぎょうざ もやしのナムル	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 砂糖	ごま油 油		731
25	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のしぐれ煮 焼き豆腐と野菜の 塩こうじ煮 れんこんの シャキシャキサラダ	牛乳			米 砂糖 砂糖 さといも	ごま ごま油		742
26	木	ロールパン 牛乳 焼きそば とり団子のスープ みかんゼリー和え	牛乳	ピーマン にんじん にんじん ねぎ	キャベツ 切干し大根 はくさい たまねぎ	パン 焼きそば 砂糖 でんぶん みかんゼリー	油 ごま油		830
27	金	ごはん 牛乳 あじフリッター 蒸しどりとひじきのサラダ 野菜のかす汁	牛乳			米 小麦粉 砂糖 でんぶん 砂糖 マヨドレッシング	油		801

お知らせ

1年の幸福を願う「節分」の行事

節分は、立春の前日にあたります。季節の変わり目に行く日本の行事です。古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(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年元気に、幸せに過ごせるように願います。この日には、歳の数だけ豆を食べたり、いわしや恵方巻などを食べたりします。

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで
たべよう!!

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、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のちとされる「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。

2月3日 節分

給食回数18回
 ☆都合により、献立・食材等が変更ことがあります。