

2がつこんだてよていひょう

2026年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。食物アレルギーの原因食品の確認は、必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

小学学校
神崎町給食センター

日	曜日	こんだけめい		おもなぎりょうと そのはたらき			えいようか					
		しゅしょく	さるうじゅう	【あか】	【みどり】	【き】						
2	月	ごはん	○	ふたキムチどん わかめサラダ アセロラミルク	お か ず	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしを とのえる	ちからや ねつになる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) しょくえんとうとうりょう(g)			
☆せつぶん きゅうしょく☆												
3	火	ごはん	○	いわしのうめに のりマヨしょうゆあえ こんさいのみそしる メーブルビーンズ		いわし だいす ぎゅうにゅう ツナ あつあげ のり かまぼこ みそ こんぶ かつおぶし	ほうれんそう にんじん れんこん だいこん ごぼう ながねぎ うめ	こめ さといも	たまごなしマヨネーズ	621 27.8 18.9 2.1		
☆りつしゅん きゅうしょく☆												
4	水	☆ごはん	○	ふたにくのこうみやき なのはなのはなツナごまあえ はるやさいのみそしる	立春	ふたにく あぶらあげ かつおぶし みそ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	なのはな にんじん はくさい コーン キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごま	652 28.3 23.0 2.2	
5	木	しょくパン (チョコバター)	○	ジャーマンポテト とりにくのトマトにこみ たべくらべりんご		ベーコン チキンハム とりにく だいす	ぎゅうにゅう にんじん プロッコリー	パセリ にんじん えだまめ りんご	パン チョコバター オリーブオイル	648 26.7 22.1 2.3		
6	金	☆ごはん (ちばりんさん だいすのなつとう)	○	やきにくサラダ おでん		ふたにく かつおぶし がんもにき なつとう こんぶ うずらのたまご ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし コーン だいこん こんにく	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごま ごまあぶら	648 31.1 20.3 1.8	
9	月	ごはん	○	やきぎょうざ(2c) マー婆ーもやし ニラたまちゅうかスープ しろごまプリン		ふたにく たまご みそ とりにく などと	ぎゅうにゅう にんじん にら	ピーマン にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいだけ もやし ながねぎ キャベツ	こめ でんぶん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら プリン	616 22.1 18.9 2.0	
10	火	ごはん	○	イカメンチカツ れんこんのきんぴら ボテとんじる		いか ふたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう こんにゃく だいこん ながねぎ キャベツ	れんこん パン じゃがいも こむぎこ	さとう パン サラダあぶら ごま	620 21.1 17.9 2.0	
12	木	しょくパン (りんごジャム)	○	とうにゅうコロッケ はくさいのツナマヨサラダ ABCマカロニのミネストローネ		ツナ だいす とうにゅう ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん トマト にんじん キャベツ にんにく	はくさい きゅうり たまねぎ セロリー にんじん	パン さとう ジャム パン マカロニ こむぎこ	だいすあぶら オリーブオイル	627 22.1 25.3 2.5	
☆こうさきおいしいもの きゅうしょく☆												
13	金	☆ごはん	○	とりにくのねぎしおやき いそあえ しらたまじる	リクエスト	とりにく なると あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ のり	ほうれんそう にんじん こまつな ほししいだけ	にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ さとう しらたま	ごまあぶら サラダあぶら	661 29.6 22.1 2.1
16	月	ごはん	○	タラのガーリックたつたあげ にくじやが プロッコリーのアーモンドあえ		ふたにく たら かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ プロッコリー しらたま えだまめ	にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ だいすあぶら サラダあぶら アーモンド	629 24.0 17.6 1.4	
17	火	ごはん	○	ハンバーグあまさけケチャップソース れんこんのこがししょうゆソテー チキンハムのコンソメスープ		とりにく ふたにく チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ れんこん コーン はくさい	にんじん にんじん トマト にんじん にんじん	こめ あまさけ さとう	サラダあぶら	613 24.8 19.3 2.0
18	水	☆ごはん	○	むらさきいももち だいこんとさつまあげのいたために ナムル	リクエスト	ふたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん あつあげ	ほうれんそう にんじん れんこん にんじん	れんこん にんじん にんじん にんじん	こめ しゃうが だいこん もやし	ごまあぶら むらさきいももち ごま さとう	665 22.0 20.7 1.5
19	木	コッペパン	○	オムレツきのこソース イタリアンサラダ さつまいものこめこクリームシチュー		たまご チキンハム しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク にんじん	パプリカ コーン マッシュルーム キャベツ たまねぎ	えのき パン さとう さつまいも こめこ	ドレッシング パター なまクリーム	605 22.2 21.7 2.4	
20	金	☆ごはん	○	とりにくのレモンソース ほうれんそうともやしのおかかあえ キャベツのみそしる	リクエスト	とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん にんじん にんじん	もやし レモン だいこん キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	だいすあぶら ごまあぶら アーモンド	667 27.8 22.4 2.0
24	火	ごはん	○	ふたどん ごまドレサラダ おさかなアーモンド		ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき かたくちいわし	にんじん プロッコリー たまねぎ えのき もやし きゅうり	しらたま たまねぎ えのき もやし きゅうり	こめ さとう	ドレッシング ごま サラダあぶら アーモンド	683 27.7 24.5 1.8
25	水	☆ごはん (やさいぶりかけ)	○	さばのみそに ちくわのあえもの さわにわん		さば みそ ふたにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかれ こんぶ	こまつな にんじん にんじん にんじん	はくさい きゅうり ながねぎ ほししいだけ ごぼう たけのこ	こめ	ドレッシング	620 29.3 19.9 2.5
26	木	ちゅうかめん	○	みそラーメンのしる ほうれん草まんじゅう スイートボテサラダ	リクエスト	ふたにく チキンハム みそ	ぎゅうにゅう にんじん	ほうれんそう にんじん にんじん にんじん	もやし キャベツ たまねぎ コーン ながねぎ キュウリ にんにく	ちゅうかめん サラダあぶら さつまいも さとう こむぎこ じゃがいも	ドレッシング パター なまクリーム	626 26.5 19.6 2.1
27	金	☆ごはん	○	チキンカレー だいこんとハムのサラダ げんきヨーグルト		とりにく ハム しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし にんにく えだまめ りんご	だいこん たまねぎ もやし にんにく えだまめ りんご	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング カレールウ	691 23.6 19.4 1.9

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面をご覧ください。

きゅうしょくの ごはんについて

- げつようび・かようび: こうさきまちさんの コシヒカリ
- すいようび・きんようび: こうさきまちさんの とくべつさいばいまいのコシヒカリ

とくべつさいばいまいのひは、「☆ごはん」のマークがついています。とくべつさいばいまいとは、のうやくやかがくひりょうをつかわないでそだてたおこめです。

きゅうしょくのごはんは、こうさきまちのうかさんが てまをかけて こころをこめてつくられた おこめです。
かんしゃのきもちをこめて、いただきましょう！

かっこう きゅうしょく せっしゅ きじゅん	エネルギー たんぱくしつ しつ しょくえんとうとうりょう	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0g未満
--------------------------------	---------------------------------------	---