



2 月 給 食 献 立 予 定 表

給食目標

大豆を食べよう







イラストは、
その日の白根産です★

2026年2月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
2 日 (月)	【節分献立】～ 一足早く節分献立です。豆を食べて鬼を追い払おう！ ～							(小) 650 1.8 (中) 812 2.3	
	ごはん	こめ							
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく みそ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう		
	いわしのかばやき	さとう でんぶん	あぶら	いわし					
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	せつぶんめ ぎゅうにゅう			だいす					
3 日 (火)	こくとうロールパン	こむぎこ さとう くろざとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 554 2.7 (中) 777 3.5	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー しめじ キャベツ		
	ほうれんそうオムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご		ほうれんそう			
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり		
	(小) ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	(中) のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
4 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 645 2.2 (中) 796 2.5	
	たまごとふゆやさいの とろみスープ	さといも でんぶん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ しょうが ねぎ		
	ぶりこめこフライ	さとう でんぶん こめこパンこ	あぶら	ぶり					
	キャベツととうなの さっぱりあえ					とうな にんじん	キャベツ コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 日 (木)	【小林小学校のリクエスト献立】～ テーマは、「みんなが好きなハンバーグ給食」です。お楽しみに。～							(小) 623 2.2 (中) 798 3.1	
	ごはん	こめ							
	わかめのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		ねぎ		
	ハンバーグ ケチャップソースかけ	さとう でんぶん じゃがいも	ラード あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ		
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	たまごぬき マヨネーズ	ツナ かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 588 1.8 (中) 788 2.1	
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ あぶらあげ			はくさい ねぎ えのきだけ		
	とりにくのたつたあげ	でんぶん	あぶら	とりにく			しょうが		
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 647 2.0 (中) 805 2.3	
	キーマカレー	じゃがいも こめこ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ラード	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しめじ しょうが		
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん パイン もも ルレクチェ りんご		
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそのは	だいこん なす れんこん しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 690 2.2 (中) 849 2.6	
	ワントンスープ	わんたん (こむぎこ、こめこ)		ぶたにく なると (ぎょにく)		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ		
	とりにくとだいすの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	とりにく だいす			しょうが		
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら ラー油				はくさい きゅうり しょうが		
	いちごゼリー☆	さとう					いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 667 2.9 (中) 857 3.3	
	ゆかりふりかけ	さとう				あかしそ			
	うずらのたまごいり おでん	さといも さとう こんにゃく でんぶん こめこ		うずらたまご とうふ だいす ちくわ (ぎょにく)	こんぶ	にんじん	だいこん		
	やきぐりコロッケ	じゃがいも さとう さつまいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら くり						
	きりぼしだいこんいり ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン				
13 (金)	ごはん	こめ						(小) 650 2.4 (中) 829 3.2		
	スキーじる	さつまいも こんにゃく		とうふ みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ			
	チキンたれかつ	さとう パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく						
	とうなとえのきのひたし (中) チーズ				チーズ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	【白根小学校のリクエスト献立】～ テーマは、「旬を味わおう！」です。お楽しみに。 ～									
16 (月)	ごはん	こめ						(小) 651 2.8 (中) 799 3.0		
	ちゅうかどんのぐ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	なると (ぎょにく) ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい もやし たまねぎ きくらげ			
	あげシューマイ (小・中2こ)	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが			
	ごまいりちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
17 (火)	うどん	こむぎこ						(小) 672 2.5 (中) 836 2.9	北中2年 なし  	
	すきやきふうじる	さとう		ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ まいたけ			
	やさいとうふナゲット (小・中2こ)	さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	とうふ ぎょにく とうにゅう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ コーン			
	いかときゅうりの あますあえ	さとう		いか	わかめ		みかん かぶ きゅうり			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
18 (水)	パプリカライス	こめ	あぶら					(小) 627 2.5 (中) 777 2.9	北中2年 なし 	
	あさりととりにくの クリームソース	こめこ でんぶん さとう	こむぎこ バター あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ			
	コーンと ブロッコリーのサラダ		サラダ油	ローズハム		ブロッコリー	コーン キャベツ			
	くだもの (こくさんかんきつ)						くだもの			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
19 (木)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】～じゃがいものごまみそしるの中に、星★の形のにんじんが入っています。～								(小) 563 1.9 (中) 768 2.3	北中2年 なし 
	ごはん	こめ								
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		にんじん	えのきたけ ねぎ			
	あかうおのカレーやき			あかうお						
	いりおから (中) アーモンド	さとう	あぶら アーモンド	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
20 (金)	ごはん	こめ						(小) 652 1.9 (中) 809 2.1	根岸小2年 北中2年 なし 	
	のりのつくだに	さとう でんぶん			のり					
	にくだんごと はくさいのスープ	でんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい			
	だいずとさつまいもの あげに	さつまいも さとう	あぶら	だいず						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
24 (火)	ごはん	こめ						(小) 648 2.5 (中) 779 2.8	  	
	かきたまみそしる	さといも		とうふ たまご みそ		こまつな	しめじ ねぎ			
	さんまのしょうがに	さとう		さんま			しょうが			
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
25 (水)	ごはん	こめ						(小) 671 2.3 (中) 839 2.7	  	
	のりふりかけ	さとう でんぶん		かつおぶし	のり					
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ			
	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが			
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず とりにく	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26 (木)	ごはん	こめ						(小) 582 2.3 (中) 758 2.7	  	
	ほたていり わかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし			
	あつあげと ぶたにくのみそいため	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく		にんじん さやいんげん	きくらげ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく			
	(小) ミルクデザート☆	さとう でんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう					
	(中) ヨーグルト☆				ヨーグルト		ブルーン			
27 (金)	アーモンド そばろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	(小) 649 2.8 (中) 756 2.9	 	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ			
	ししゃもフライ (小・中2本)	パンこ さとう こむぎこ	あぶら		ししゃも					
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。