

[献立表]

2026年 2月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
			魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
2	月	【岐阜県の料理】さんぎょ飯や鶏ちゃん きんぎょ飯 牛乳 大根サラダ 鶏ちゃん	油揚げ ロースハム 鶏肉 生揚げ 赤みそ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ はくさい だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油	723 26.8 22.0 2.9	608 22.9 19.1 2.3	魚介類	
3	火	【節分献立】今年度は2月3日が節分です。山口県では節分に鯉を食べる風習があります。【鉄分強化の日】鉄を多く含む食品…くしら、こまつな 白ご飯 牛乳 くしらの竜田揚げ 小松菜のごま和え★ いわしつみれのみそ汁★ いわしつみれ 豆腐 麦みそ 節分豆	くしらの竜田揚げ いわしつみれ 豆腐 麦みそ 節分豆	牛乳 牛乳	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖	油 ごま	782 37.0 21.6 2.4	650 31.0 19.0 2.0	いも類	【いわしつみれのみそ汁】 いわしつみれ(いわし・たら)
4	水	白ご飯 牛乳 ウインナー フレンチサラダ マカロニのクリーム煮★	ウインナー ロースハム 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリンピース	米 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	813 26.7 30.4 2.5	702 23.8 28.5 2.2	豆・ 豆製品	
5	木	白ご飯 わかめふりかけ★ 牛乳 あんこう鍋★ れんこんのマヨネーズ和え ぶどうゼリー★	あんこう 豚肉 豆腐 ロースハム	牛乳 わかめふりかけ	みずな にんじん にんじん	だいこん はくさい しめじ 白ねぎ きゅうり れんこん	米 でんぶん麺 砂糖 ぶどうゼリー	ノンエッグマヨネーズ	725 29.8 17.4 2.0	618 25.2 15.5 1.5	種実類	【わかめふりかけ】 かつお
6	金	白ご飯 牛乳 鶏肉のおろしソース 梅がとお和え★ 魚そうめん汁★	鶏肉 かつお節 魚そうめん 油揚げ 豆腐	牛乳 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん おしほ キャベツ きゅうり えのきだけ たまねぎ	米 砂糖 でんぶん 砂糖		731 34.8 22.2 2.7	611 29.2 19.4 2.2	緑黄色 野菜	【魚そうめん汁】 魚そうめん (イトヨリ)
9	月	【ふくの日】2月9日は語呂合わせからふくの日です。下関地方ではフクを幸福の福とかけて「フク」と呼びます。 白ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ 油揚げと小松菜の和え物 ふくのみそ汁★	豚肉 油揚げ ふく 豆腐 麦みそ	牛乳 牛乳	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ はくさい だいこん	米 でんぶん 砂糖 砂糖	油	765 40.1 21.2 2.8	678 34.1 19.5 2.1	きのこ類	
10	火	バターライス★ 牛乳 ビーフシチュー コーンサラダ オレンジ★	牛肉 ロースハム	牛乳 牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	バター 油 油	786 28.3 25.5 3.4	656 23.9 21.8 2.6	乳・ 乳製品	
12	木	【牟礼中献立】牟礼中の皆さんが考えた献立です。テーマ「みんなアイティン」です。 たこめし★ コーヒー牛乳 さわらの西京焼き★ 塩昆布和え かきたま汁★	たこ さわらの西京焼き 塩昆布 たまご 豆腐 油揚げ	コーヒー牛乳 塩昆布 牛乳	にんじん こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 花麩 じゃがいも でんぶん	ごま油	704 34.8 18.2 2.8	602 30.5 16.3 2.4	果物	
13	金	【セルビア給食の日】2月15日はセルビアのナショナルデーです。東京2020オリンピック・パラリンピックにおいて、防府市がセルビア共和国のホストタウンとして登録されたことから、毎年セルビア共和国の料理を提供しています。 ソムン 牛乳 ブルーベリーソースハンバーグ★ ルスカサラダ★ ホワイトチョールバ★	ハンバーグ ロースハム 鶏肉 ベーコン 白花生 生乳 ヨーグルト	牛乳 牛乳	にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	ソムン ブルーベリージャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 油	700 33.3 29.1 3.2	637 30.5 26.3 2.9	魚介類	【ブルーベリーソースハンバーグ】 赤ワイン(ぶどう) 【ルスカサラダ】 粒マスタード(りんご)
16	月	白ご飯(中) 牛乳 揚げきょうざ★ ごぼうサラダ ちゃんぽん★	きょうざ とりささみ水煮 豚肉 かまぼこ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	油 ノンエッグマヨネーズ 油	727 26.0 24.6 1.9	618 23.0 21.9 1.6	緑黄色 野菜	【揚げきょうざ】 いわし 【ちゃんぽん】 かまぼこ(たら)
17	火	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮★ ひじきの炒め煮★ 沢煮椀	さばのみそ煮 ちくわ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう えのきだけ	米 砂糖 はるさめ	油	737 31.9 21.3 3.0	642 28.4 20.4 2.4	果物	【ひじきの炒め煮】 ちくわ(すけそう だら・ヒメジ・え そ・グチ)
18	水	三色ツナ豆そぼろ丼 牛乳 (麦ご飯 三色ツナ豆そぼろ丼の具★) きのこサラダ わかめスープ ガトーショコラ	大豆 鶏肉 いしだまご まぐろ水煮 ロースハム ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ	牛乳 牛乳	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	枝豆 しょうが しめじ えのきだけ たまねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ごま油	796 31.2 24.7 2.5	678 26.4 22.0 2.0	種実類	【三色ツナ豆そぼろ丼の具】 いりたまご(たまご・かつお)
19	木	白ご飯 牛乳 あじのみりん焼き★ 切り干し大根の甘酢和え がんもどきと根菜の煮物	あじ 鶏肉 がんもどき	牛乳 牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ 切り干し大根 れんこん たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 砂糖 こんにゃく	油	751 32.5 20.5 2.0	637 29.0 18.3 1.5	果物	
20	金	【県産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材を多く使用した献立です。【カルシウム貯蓄の日】カルシウムを多く含む食品…豆腐、こまつな 白ご飯 牛乳 トントんれんこん 磯香和え★ 旬菜のみそ汁	豚肉 のり 豆腐 麦みそ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん こまつな	れんこん キャベツ もやし だいこん はくさい	米 でんぶん 砂糖 砂糖	油	733 31.7 22.1 2.6	609 26.9 19.1 2.2	いも類	
24	火	白ご飯 牛乳 白身魚フライ★ ブロッコリーのマヨネーズサラダ ミネストローネ	白身魚フライ ロースハム 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	米 砂糖 砂糖 マカロニ 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ 油	778 27.5 22.6 2.4	671 24.2 20.8 2.0	乳・ 乳製品	【白身魚フライ】 ホキ
25	水	【食物繊維たっぷりの日】食物繊維を多く含む食品…じゃがいも、にんじん、キャベツ、バナナ ポークカレー 牛乳 海藻サラダ バナナ★	豚肉 わかめ 蕪わかめ 昆布 赤とさか 白とさか	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	772 24.3 20.8 2.9	654 20.7 18.1 2.2	たまご	
26	木	白ご飯 牛乳 鶏肉のピリ辛揚げ ごま酢和え★ なめこのみぞれ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ だいこん たまねぎ	米 でんぶん 砂糖 砂糖 でんぶん	油 ごま	759 30.6 24.8 2.2	639 26.6 21.5 1.8	海藻類	
27	金	白ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あん★ ちくわともやしの中華和え★ コーンとたまごの中華スープ★	肉団子(甘酢あん) ちくわ ベーコン たまご 絹ごし豆腐 わかめ	牛乳 牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり とうもろこし えのきだけ たまねぎ	米 砂糖 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま ごま油	719 27.2 17.9 2.9	576 21.6 14.6 2.0	いも類	【肉団子の甘酢あん】 りんご・かきエキス 【ちくわともやしの中華和え】 ちくわ(すけそうだら・ヒメジ・えそ・グチ)

◎ご飯の量
通常(記載なし) : 220g
中 : 180g
小 : 140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

