

令和8年2月 予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413

月	火	水	木	金	
2	3	4	5	6	
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>はっぽうさい ぶたにく 25赤 おろしうが 2緑 いか 25赤 ちゅうスープのもと1.2 たまねぎ 30緑 ごまあぶら 1黄 はくさい 30緑 さけ 1 もやし 21緑 しょうゆ 0.4 にんじん 17緑 こしょう 0.04 ほししいたけ 1緑 でんぶん 3黄</p> <p>くきわかめのコリコリあえ くきわかめ 0.8赤 しょうゆ 2.3 えだまめ 12緑 す 0.8 こんにゃく 8緑 さとう 0.8黄 ごま 2黄</p> <p>てりやきにくだんご 1赤</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>いわしのカリカリフライ 2び 赤 揚げ油 黄</p> <p>たくあんあえ たくあん 6.2緑 かつおぶし 0.35赤 キャベツ 30緑 (しょうゆ 0.13) こまつな 5緑</p> <p>さつまいものみそしる わかめ 0.3赤 にんじん 8緑 とうふ 20赤 ほししいたけ 0.5緑 あぶらあげ 5赤 (みそ 6赤) さつまいも 30黄 (だしパック 1.15) たまねぎ 25緑</p> <p>ふくまめ 1こ赤</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>にくじやが ぶたにく 22赤 しょうゆ 6 じゃがいも 55黄 さとう 3黄 たまねぎ 55緑 さけ 1 にんじん 25緑 みりん 1 いとこんにやく 18.7緑 えだまめ 5緑</p> <p>ごぼうサラダ ささみフレーク 5赤 とうもろこし 7.7緑 ごぼう 16.5緑 (コト・レッシング 3.1黄)</p> <p>やきししゃも 1び 赤</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのパリパリやき とりにく 1赤 しお 0.2 おろしにく 1緑 (こしょう 0.03)</p> <p>にんじんしりしり ツナ 12赤 レモンかじゅう 1.2緑 にんじん 24緑 さとう 1.2黄 すりごま 1.5黄 しお 0.17</p> <p>トマトスープ ベーコン 7赤 (コリメース-のと) 1.9 じゃがいも 30黄 あかワイン 1 たまねぎ 30緑 オリーブあぶら 0.48黄 しろいんげんまめ 10黄 しょうゆ 0.48 とうもろこし 5緑 しお 0.05 セロリ 0.5緑 こしょう 0.02 おろしにく 0.3緑 バジル 0.02 (トマトビューレー 10) バセリ 0.02</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>メルルーサのごまじょうゆだれ メルルーサでんぶんつき 1赤 揚げ油 黄 (しょうゆ 2) ごま 0.6黄 さとう 1.4黄</p> <p>わかめのすのもの わかめ 1赤 さとう 1.5黄 キャベツ 23緑 あぶら 1黄 (す) 2.4) しお 0.1</p> <p>とんじる ぶたにく 8赤 ごぼう 10緑 とうふ 20赤 あおねぎ 3緑 だいこん 20緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 (みそ 6.5赤) さつまいも 15黄 (だしパック 1.15)</p>	
603	666	601	674	597	
9	10	11	12	13	
<p>わかめごはん 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>わかめごはんのもと 1.22赤</p> <p>さばのコロコロたつたあげ 40赤 揚げ油 黄</p> <p>ゆずかあえ キャベツ 30緑 (さとう 1.16黄) こまつな 10緑 (す 0.62) (ゆずかじゅう 0.54緑) しょうゆ 0.39</p> <p>じゃがいものみそしる とうふ 20赤 あおねぎ 3緑 あぶらあげ 5赤 ほししいたけ 0.5緑 じゃがいも 30黄 (みそ 6.5赤) たまねぎ 20緑 (だしパック 1.15) にんじん 12緑</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたキムチいため ぶたにく 41赤 しょうゆ 3 たまねぎ 41緑 さとう 2黄 キャベツ 30緑 す 2 はくさいキムチ 17.5緑 さけ 0.5 にら 12緑 あぶら 0.5黄 こしよう 0.01</p> <p>はるさめサラダ はるさめ 6黄 (す 2.58) にんじん 10緑 しょうゆ 1.72 とうもろこし 7緑 さとう 1.72黄 ごま 2黄 ごまあぶら 0.43黄</p> <p>やきぎょうざ 1こ赤</p>	<p>けんこくきねんび 建国記念日</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>ホキコメコフライ/ニマスター/ソース ホキコメコフライ 1赤 しょうゆ 0.9 揚げ油 黄 (つぶマスター 0.75) (たまごなしヨネーズ 5黄) さとう 0.72黄</p> <p>コールスローサラダ キャベツ 30緑 さとう 1.5黄 こまつな 10緑 あぶら 1黄 とうもろこし 10緑 しお 0.1 (す 2.4) こしょう 0.01</p> <p>ぐだくさんスープ ベーコン 5赤 (コリメース-のと) 1.9 じゃがいも 30黄 しろワイン 1 たまねぎ 30緑 あぶら 0.5黄 にんじん 15緑 しお 0.05 しろいんげんまめ 10黄 こしょう 0.02 きのこミックス 5緑 バセリ 0.02 おろししょうが 0.5緑</p>	<p>バレンタインカレー 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>ハートがたハンバーグ 1こ赤</p> <p>ぶたひきにく 20赤 こめこカレー 12 たまねぎ 60緑 ケチャップ 2 じゃがいも 55黄 あかワイン 1.5 にんじん 25緑 あぶら 1黄 マッシュルーム 3緑 クスタード 1 おろしにく 0.5緑 はちみつ 0.8黄 おろししょうが 0.5緑 カレーご 0.04 こしょう 0.03</p> <p>フルーツポンチ カクテルゼリー 30黄 ナタデココ 10緑 ミックスフルーツ 20緑 (みかん・もも・パインアップル)</p>	707
656	619	659	659		
16	17	18	19	20	
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたにくとあつあげのみそに ぶたにく 25赤 ほししいたけ 0.5緑 あつあげ 50赤 みそ 4.1赤 たまねぎ 30緑 さとう 2.1黄 にんじん 15緑 しょうゆ 0.4 ごぼう 10緑 あぶら 0.4黄 えだまめ 4緑</p> <p>ごまサラダ キャベツ 30緑 (す 2) こまつな 10緑 (さとう 1.7黄) とうもろこし 5緑 しょうゆ 1 ごま 2黄</p> <p>とりレバーたつたあげ 6.25赤 揚げ油 黄</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さけのヨネーズ やき さけ 1赤 たまごなしヨネーズ 6黄 (しょうゆ 1)</p> <p>しそひじきあえ だいこん 34緑 しそひじき 3.5赤 こまつな 10緑</p> <p>こんさいじる とうふ 15赤 こんにゃく 8緑 あぶらあげ 6赤 ごぼう 8緑 たまねぎ 20緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 17緑 (みそ 6.5赤) さつまいも 15黄 (だしパック 1.15)</p> <p>ミルメーク 1こ黄</p>	<p>ビビンバ 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 ぶたにく 40赤 しょうゆ 2.68 ひきわりだいぞう 20赤 コチュジャン 1.4 たまねぎ 40緑 さとう 1.07黄 おろししょうが 0.4緑 さけ 1.07 おろしにく 0.4緑 あぶら 0.54黄 こしょう 0.01</p> <p>ひとくちやきいも 小:2こ 中:3こ</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>チキンカツ 1こ赤 揚げ油 黄</p> <p>だいこんサラダ だいこん 30緑 (あじドレッシング 3.4) きゅうり 10緑</p> <p>コンソメスープ ベーコン 5赤 マッシュルーム 3緑 だいす 8赤 あぶら 0.5黄 たまねぎ 30緑 コンソメスープ 1.9 じゃがいも 27黄 しろワイン 1 にんじん 18緑 しお 0.05 こまつな 8緑 こしょう 0.02 バセリ 0.02</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばしょうがやき 1赤</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 35黄 (たまごなしヨネーズ 6黄) とうもろこし 8緑 さとう 0.4黄 えだまめ 8緑 (す 0.4)</p> <p>ふわふわどうふのすましる こうやどうふ(フレーク) 1赤 とうふ 20赤 ほししいたけ 0.5緑 あぶらあげ 5赤 しょうゆ 2.7 たまねぎ 25緑 しお 0.17 にんじん 12緑 だいこん 7緑 こまつな</p>	634
609	625	613	628		
23	24	25	26	27	
<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>あじのピリッとジャン あじ 1赤 しょうゆ 2 でんぶん 1.3黄 さとう 1.33黄 揚げ油 黄 す 1 おろししょうが 0.4緑 トウバンジャン 0.07</p> <p>じゃことやさいのサラダ ちりめんじやこ 4赤 こまつな 10緑 キャベツ 28緑 (わふうドレッシング 3.5黄)</p> <p>ちゅうかスープ わかめ 0.3赤 ほししいたけ 0.5緑 とうふ 25赤 (ちゅうかスープのもと) 1.3 じゃがいも 30黄 ごまあぶら 0.5黄 もやし 15緑 しょうゆ 0.3 にんじん 12緑 こしょう 0.02</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>にくとやさいのいたために ぶたにく 40赤 しおねぎ 10緑 やきどうふ 25赤 こまつな 7緑 はくさい 45緑 ほししいたけ 1緑 たまねぎ 30緑 (しょうゆ 6.5) にんじん 15緑 さとう 2.9黄 いとこんにやく 15緑 さけ 1 きのこミックス 10緑</p> <p>ごまヨネーズあえ ささみフレーク 4赤 ごま 2黄 だいこん 25緑 (たまごなしヨネーズ 3.9黄) えだまめ 5緑 す 0.5 とうもろこし 5緑 しょうゆ 0.5</p> <p>おこめのムース 1こ黄</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのハーブやき とりにく 1赤 しお 0.2 おろしにく 0.3緑 バジル 0.03 オリーブあぶら 1黄 こしょう 0.02</p> <p>コーンサラダ キャベツ 25緑 こまつな 9緑 とうもろこし 10緑 (コト・レッシング 3.5黄)</p> <p>とうにゅうチャウダー アサリ 10赤 マッシュルーム 3緑 だいす 10赤 とうにゅう 20赤 ベーコン 5赤 こめこわいと 5 たまねぎ 35緑 コリメース-のもと 0.5 じゃがいも 20黄 こしょう 0.02 にんじん 13緑 パセリ 0.02 しろいんげんまめ 3黄</p>	<p>ごもくたきこみごはん 牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>ごもくたきこみごはんのもと 13.5</p> <p>ほねくのこあげ ほねくあげ 1赤 揚げ油 黄 ごめこ 6黄 でんぶん 0.5黄</p> <p>うめおかかあえ キャベツ 35緑 ぱいにく 1.19緑 こまつな 10緑 (しょうゆ 0.34) かつおぶし 0.7赤</p> <p>わかめととうふのみそしる わかめ 0.3赤 あおねぎ 3緑 とうふ 20赤 きのこミックス 3緑 あぶらあげ 5赤 (みそ 6.5赤) じゃがいも 20黄 たまねぎ 20緑 にんじん 12緑 だいこん 12緑</p>	632
592	672	678			

今月の予定 3日(火) げんきっ子こんだて

今月のテーマは「節分の行事食」です。

今月から各学校から届いた
アンコール献立が登場します。
3月もアンコール献立が登場します。
お楽しみに!

(各校のアンコール献立ランキングは裏面の給食だよりに掲載します。)

食べ物の
みつ
三つの働き

黄

主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

橋本市でとれた 今月のやさいなど

だいこん、あおねぎ、
キャベツ、こまつな、
マッシュルームを
取り入れる
予定です。



☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量で
単位はgです。
☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減
☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増
☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増

橋本市学校給食センター
ホームページ
<https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinika/gakkokyushoku/index.html>



★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

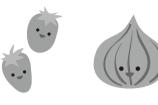
食べ物の
みつ
三つの働き

黄

主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤

主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海藻など)



こんだて かくこう けつか ＼アンコール献立の各校の結果です／



アンコールメニューのいくつかは2、3月の献立に取り入れました!
さが 探してみてくださいね!

1
2
3

		じろやましようがっこう 城山小学校	みついしょうがっこう 三石小学校	さかいはらしょうがっこう 境原小学校	こいのしょうがっこう 恋野小学校	すだしょうがっこう 隅田小学校	はしまじょうがっこう 橋本小学校	なじょうがっこう あやの台小学校	はしらもじょうがっこう 柱本小学校	きみじょうがっこう 紀見小学校	こうやくじょうがっこう 高野口小学校
主食 しょくひ	①	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	カレーライス	ぶた 豚キムチ丼	わかめごはん	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス
	②	カレーライス	冷やしうどん	わかめごはん	カレーライス	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	カレーライス	米粉パン	わかめごはん
	③	メロンパン	ごくとう 黒糖パン	うどん	うどん	ピビンバ	カレーライス	ぶた 豚キムチ丼	ひ 冷やしうどん	メロンパン	うどん
おかず おかず	①	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	ぶた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	ぶた 豚キムチ	からあげ	からあげ	ぶた 豚キムチ	からあげ	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	ぶた 豚キムチ
	②	ぶた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	からあげ	ハンバーグ	みそポテト	にんじんしりしり	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	ぶた 豚キムチ	さかな 魚フライ ハニーマスタードソース	からあげ
	③	からあげ	からあげ	ぶた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	ハムチーズサンドフライ	コロッケ	うめぼし	とりにく 鶏肉のスパイシー焼き	ぶた 豚キムチ	ハンバーグ
デザート デザート	①	フルーツポンチ	クレープ	フルーツポンチ	ソーダフロートゼリー	お米のムース	お米のムース	みかん	ゼリー類	お米のムース	フルーツポンチ
	②	ソーダフロートゼリー	シャーベット	ソーダフロートゼリー	ごめ お米のムース	リンゴシャーベット	フルーツポンチ	フルーツポンチ	フルーツポンチ	豆乳プリン	ゼリー
	③	ごめ お米のムース	フルーツポンチ	イチゴゼリー	なしぜり	フルーツポンチ	リンゴシャーベット	ミルメーク	れいとう 冷凍パイント	オレンジゼリー	パイント

		おうごしょうがっこう 応其小学校	せいぶしょうがっこう 西部小学校	かむろしょうがっこう 学文路小学校	しみずしょうがっこう 清水小学校	こうやくちゅうがっこう 高野口中学校	きみひがしうらうがっこう 紀見東中学校	すだちゅうがっこう 隅田中学校	きみきたちゅうがっこう 紀見北中学校	はしむじゅうあうぢゅうがっこう 橋本中央中学校
主食 しょくひ	①	メロンパン	カレーライス	わかめごはん	カレーライス	メロンパン	メロンパン	わかめごはん	ぶた 豚キムチ丼	ぶた 豚キムチ丼
	②	パイナップルパン	ぶた 豚キムチ丼	さつまいもごはん	わかめごはん	わかめごはん	カレーライス	カレーライス	メロンパン	メロンパン
	③	ミートソーススパゲッティ	わかめごはん	たきごみごはん	ぶた 豚キムチ丼	カレーライス	ぶた 豚キムチ丼	ごくとう 黒糖パン	ごくとう 黑糖パン	わかめごはん
おかず おかず	①	とりにく 鶏肉のスパイシー焼き	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	ぶた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	ぶた 豚キムチ	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き
	②	からあげ	からあげ	にんじんしりしり	ぶた 豚キムチ	からあげ	からあげ	とりにく 鶏肉のパリパリ焼き	からあげ	にんじんしりしり
	③	ぶた 豚キムチ	にくじやが にんじんしりしり	いかのフリッター	くじらの竜田揚げ	ぶた 豚キムチ	ハンバーグ	ハンバーグ	ぶた 豚キムチ	さかな 魚フライ ハニーマスタードソース
デザート デザート	①	ごめ お米のムース	ゼリー	ソーダフロートゼリー	ごめ お米のムース	ごめ お米のムース	ごめ お米のムース	ごめ お米のムース	ごめ お米のムース	ごめ お米のムース
	②	リンゴシャーベット	くだもの	ごめ お米のムース	フルーツポンチ	ゼリー	フルーツポンチ	れいとう 冷凍パイント	フルーツポンチ	フルーツポンチ・ フルーツ白玉
	③	プリン	プリン	フルーツポンチ	お祝いイチゴゼリー	フルーツポンチ	シャーベット	フルーツポンチ	かしわ餅	シャーベット・ アイスクリーム

だいす 大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。

