



令和8年2月予定献立表



留萌市教育委員会（中学生用）
2026年2月発行

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
881kcal ★ごはん さつまい 豚もも肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・つきこんにやく・さつま芋・こめ油・みそ・かつおだし・生姜・長ねぎ 中札肉チキンカツ 鶏むね肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油 Pタルタルソース 植物油脂・ピクルス・卵・砂糖・塩・醸造酢 おかか和え 白菜・人参・しょう油・砂糖・かつお節 かつお節にふくまれる「イノシン酸」という美味成分は野菜の甘みを引き立てます。	810kcal ツナとトマトのスパゲティ ウインナー・ツナ水煮・玉ねぎ・ピーマン・オリーブ油・赤ワイン・トマト・サルサボモドーロ（トマト・玉葱・オリーブ・大豆油・にんにく・食塩・チキンブイヨン・香辛料）・ケチャップ・砂糖・ウスターソース チーズサラダ キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・マヨネーズ・りんご酢・塩・砂糖・こしょう 節分 P節分豆 大豆・砂糖・寒梅粉ミックス・小麦粉・黒糖液・バーム油	845kcal ★ごはん みそ汁 なす・大根・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚ジスカン ★豚ジスカン（豚肩ロース、醤油、砂糖、りんご加工品、濃縮りんご果汁、玉葱、にんにく、醸造酒、ごま、香辛料）・こめ油・もやし・玉ねぎ・ピーマン かにシュウマイ(2ケ) 玉葱・豚脂・魚肉すり身・小麦粉・でん粉・卵白・じゃが芋・植物性たん白・食塩・おろししょうが・かに・砂糖・香辛料・ラード・チキンエキスパウダー・ポークエキスパウダー・かにエキス・えびエキス・植物性たん白・大豆粉	818kcal コッペパン 鶏とベーコンのクリームシチュー 鶏もも肉・鶏むね肉・ベーコン・人参・じゃが芋・玉ねぎ・こめ油・牛乳・クリームシチューフレーク・塩・こしょう・チーズ 海そうサラダ 乾燥ワカメ・乾燥昆布・乾燥茎ワカメ・乾燥赤すぎのり・乾燥赤真ふのり・乾燥白ふのり・キャベツ・胡瓜・しょう油・りんご酢・ごま油・生姜・砂糖 海そうサラダ 乾燥ワカメ・乾燥昆布・乾燥茎ワカメ・乾燥赤すぎのり・乾燥赤真ふのり・乾燥白ふのり・キャベツ・胡瓜・しょう油・りんご酢・ごま油・生姜・砂糖 Pいんごジャム 水あめ・砂糖・りんご キムチには「乳酸菌」というおなかの中をきれいにしてくれる菌がたくさんいます。特にキム	805kcal ★ごはん きのこのみぞれ汁 しめじ・えのき・なめこ・大根・油揚げ・みそ・かつおだし・長ねぎ 豚キムチ炒め 豚もも肉・豚ばら肉・白菜キムチ（白菜、赤唐辛子粉、オキアミの塩辛、食塩、大根、にんにく、しょう油）・玉ねぎ・白菜・人参・にら・こめ油・しょう油・砂糖・酒・白いりごま・ごま油 ナムル もやし・ほうれん草・赤ピーマン・ごま油・鶏ガラスープの素・塩
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
815kcal ★ごはん 卵とキャベツのスープ キャベツ・卵・鶏ガラスープの素・塩・こしょう 豚みそ丼の具 豚肩ロース・豚ばら肉・玉ねぎ・人参・むき枝豆・こめ油・みそ・砂糖・しょう油・みりん 大根の塩昆布和え 大根・小松菜・塩こんぶ（こんぶ、しょうゆ、食塩、砂糖、小麦、大豆、ゼラチン）・しょう油・ごま油・白いりごま	838kcal カレーうどん 油揚げ・豚もも肉・玉ねぎ・人参・パーム油・カレー粉・クミン・コリアンダー・しょう油・みりん・砂糖・混合だし・★昆布・片栗粉 竹輪の磯辺揚げ(2ケ) 焼きちくわ・てんぷら粉・青のり・サラダ油 ぶどうゼリー ぶどう果汁・水あめ・グラニュー糖・洋酒・塩	建国記念の日 菜めしごはんの中には広島菜、京菜、大根菜の3種類の青菜が入っています。	756kcal バターパン オニオンスープ 玉ねぎ・ベーコン・こめ油・チキンコンソメ・こしょう・塩・パセリ メンチカツ 豚肉・鶏肉・植物性たん白・玉葱・パン粉・牛脂・豚脂・醤油・ワイン・すりおろしにんにく・砂糖・香辛料・パン粉・小麦粉・粉末水あめ・でん粉・粉末油脂・食塩・サラダ油 インディアンサラダ じゃが芋・人参・焼きちくわ・大豆水煮・砂糖・カレー粉・マヨネーズ・塩	814kcal ★ごはん つみれ汁 つみれ（玉葱、人参、枝豆、魚肉すり身、豚脂、でん粉、醤油、発酵調味料、砂糖、食塩）・大根・人参・豆腐・黒こんにゃく・長ねぎ・かつおだし・しょう油・みりん・塩 さばみそ煮 さば・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉 さばの旬は冬で、脂ののっておいしい時期です。成長期みなさんに大切な栄養がたっぷり 金平ごぼう ごぼう・人参・こめ油・酒・砂糖・しょう油・みりん・ごま油・白いりごま
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
831kcal ★ごはん 春雨スープ 白菜・大根・人参・長ねぎ・春雨・鶏がらスープの素・オイスターソース・こしょう・塩 親子丼の具 鶏もも肉・鶏むね肉・玉ねぎ・卵・干し椎茸・二色かまぼこ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん えびと豆腐のしんじょう(2ケ) 玉葱・人参・いんげん・鱈すり身・植物油脂・卵白・植物性たん白・やまいもパウダー・豆乳・砂糖・えび・塩・エビパウダー しんじょうとは白身魚のすり身にやまいもをくわえてふわふわにねり上げた料理のことです。	834kcal 豚骨しょうゆラーメン 豚もも肉・豚ばら肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なると・ホールコーン・長ねぎ・混合だし・★昆布・豚骨・玉ねぎ・人参・塩・しょう油・オイスターソース・こしょう・にんにく 塩バターおさつ さつま芋・サラダ油・砂糖・バター・塩 チーズ ナチュラルチーズ	786kcal ★菜めしごはん 塩蔵広島菜・塩蔵京菜・塩蔵大根菜・砂糖・塩・昆布エキス・粉末味噌・鯉削り節粉末 みそ汁 高野豆腐・カットわかめ・みそ・かつおだし・長ねぎ 白身魚フライ・Pソース ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・塩・大豆・サラダ油 鶏肉と根菜の煮物 鶏むね肉・人参・ごぼう・黒こんにゃく・れんこん・大根・里芋・ごま油・かつおだし・砂糖・酒・みりん・しょう油	743kcal コッペパン かぼちゃのポタージュ かぼちゃ・牛乳・スキムミルク・生クリーム・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ・バター・ホワイトソースフレーク スペイン風オムレツ 卵・フライドポテト・玉葱・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・砂糖・でん粉・菜種油・酢・塩・酵母エキス 野菜とお魚ソーセージのソテー キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・魚肉ソーセージ・こめ油・酒・鶏ガラスープの素・塩・こしょう Pチョコクリーム 水あめ・砂糖・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス	802kcal ★ごはん みそ汁 油揚げ・ごぼう・大根・みそ・かつおだし 肉じゃが 豚ばら肉・豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・こめ油・白湯・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし もやしとほうれん草のボン酢和え もやし・ほうれん草・赤ピーマン・ボン酢
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
天皇誕生日	809kcal きつねうどん 鶏むね肉・油揚げ・長ねぎ・人参・干し椎茸・★昆布・なると・混合だし・砂糖・塩・しょう油・酒・みりん 日本では昔からきつねは油揚げが大好きだと信じられていたため、油揚げのことをきつねと呼ぶようになりました。体をつくる「たんぱく質」や骨を丈夫にするカルシウムがふく はんぺんフライ(1ケ) 魚肉すり身・液卵白・植物油脂・発酵調味料・砂糖・塩・酵母エキス・パン粉・水あめ・コーンフラワー・小麦・サラダ油 フルーツ白玉 もち米粉・バイン缶・黄桃缶・みかん缶	833kcal ★ごはん 大根とえびの中華スープ 大根・むきエビ・長ねぎ・人参・鶏ガラスープの素・しょう油・こしょう・塩 ミートボールの酢豚風 ミートボール（鶏肉、豚肉、たまねぎ、でん粉、植物性たん白、水あめ、食塩、チキンオイル）・ピーマン・サラダ油・人参・玉ねぎ・赤ピーマン・酒・砂糖・塩・りんご酢・しょう油・トマトケチャップ・片栗粉 春巻き(1ケ) キャベツ・たまねぎ・人参・豚肉・はるさめ・しょうゆ・ポークオイル・グラニュー糖・植物油脂・ポークミートペースト・ひじき・おろし生姜・食塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・香辛料・小麦粉・みりん・還元水あめ・でん粉	757kcal 黒糖パン ミネストローネ キャベツ・シェルマカロニ・ウインナー・玉ねぎ・オリーブ油・にんにく・トマト・チキンコンソメ・塩・砂糖・こしょう・パセリ 鶏肉のはちみつ照り焼き 鶏もも肉・しょう油・はちみつ・酒 ごぼうサラダ ごぼう・人参・水菜・マヨネーズ・白すりごま・しょう油・砂糖・塩・酢	917kcal ★ごはん ポークカレー 豚もも肉・豚ばら肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワフレーク・スペシャルカレールウ・パーム油・コーン・コリアンダー フルーツヨーグルト ヨーグルト・クリームチーズ・バイン缶・みかん缶・黄桃缶 福神漬け 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・砂糖・しょう油・塩

地元食材の紹介

4日(水)

(豚ジスカン) * チューオースーパー

10日(火) 17日(火) 24日(火)

(利尻・苫前産昆布) * 川上物産店

◆今月の平均栄養量◆

《 エネルギー 》	816kcal
《 たんぱく質 》	31.1g
《 脂質 》	28.3g
《 脂肪エネルギー比 》	31.2%

◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。

◎ごはんは留萌産なつぼうしを使用しています。

《こだわりの調味料》

・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。