

## 2026年 2月予定献立表



中学校用

生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター

立獻分節



季節を分けるという意味がある  
「節分」は、冬から春になる「立春」の前の日です。  
この日は「春から始まる新しい一年が、良い一年になりますように」と願い、災いや病気を鬼に見立てて、大豆やいわしを使って追い払い福を呼び込みます。

大豆を煎って作った節分の豆を、鬼にぶつけて追い払います。また、柊の枝に、焼いたいわしの頭をさした「柊いわし」は、家の玄関に立てることで、鬼がいわしの匂いを嫌がり、柊の葉のトゲトゲに刺さって退散するとされています。

節分献立では、「福豆」といわしのすり身を丸めたつみれ入りの「いわしのつみれ汁」を提供します。

日	献立名	材料名	764kcal		57.4g		日	献立名	722kcal		50.9g			
			栄養 六群	アレルゲン	栄養 六群	アレルゲン			栄養 六群	アレルゲン	栄養 六群	アレルゲン		
4日 (水)	ごはん	ごはん	5		ごはん	5	ごはん	ごはん	5		ごはん			
	牛乳	牛乳	2	乳	ジョア	2	牛乳	牛乳	2	乳	牛乳			
	おでん	鶏肉 うずら卵 厚揚げ(大) ボールさつまあげ 角こんにゃく じゃがいも 大根 にんじん ざらめ だしの素 清酒 こいくちしょうゆ	1 1 1 1 5 5 4 3 5 5 2	鶏肉 卵 大豆 さば 小麦 大豆	マーボーとうふ	豚ミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバソージャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	豚肉 大豆 4 4 3 3 6	さばの塩焼き	さば	1	さば	さば		
	ひじきぶりかけ	ひじき ちりめんじやこ 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5	小麦 大豆	春巻き	春巻き ごめ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	切り干し大根の煮物	4 3 3 4 1 5	切り干し大根 にんじん カットいんげん しいたけ うす揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 ごめ油	4 3 3 4 1 5	大豆	小麦 大豆 小麦 大豆	
	金時煮豆	金時煮豆	5		みかんゼリー	みかんゼリー	小麦 大豆 豚肉	みそ汁	5 4 5 4 3 1	里いも しめじ 焼きふ たまねぎ ねぎ みそ	5 4 5 4 3 1	大豆 さば		
		エネルギー 794kcal	たんぱく質 32.7g				エネルギー 861kcal	たんぱく質 25.2g			エネルギー 724kcal	たんぱく質 28.4g		
9日 (月)	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
	ごはん	ごはん	5		コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦		
	牛乳	牛乳	2	乳	牛乳	牛乳	2	乳	牛乳	牛乳	2	乳		
	野菜しんじょう	野菜しんじょう こめ油	4 6	大豆	さわらのクリスピーカツレ(3個)	さわらクリスピーカツレ ごめ油	1 6	大豆	タラのレモンソースかけ	タラ(でん粉付) ごめ油 レモン汁 三温糖 こいくちしょうゆ でん粉	1 6 4 5			
	かにま入り中華あんかけ	かに風味かまぼこ チンゲンサイ たけのこ えのきだけ おろししょうが うすくちしょうゆ 中華スープ でん粉 こしょう 清酒 ごめ油	1 3 4 4 5 6	小麦 かに 大豆	コーンヒエだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	4 4 6	小麦 大豆 鶏肉	12日 (木) ブロッコリーのソテー	ブロッコリー とうもろこし えりんぎ オリーブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	3 4 4 6			
	春雨スープ	鶏肉団子 にんじん たまねぎ にら 春雨 ごめ油 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 3 4 3 5 6	小麦 大豆 鶏肉	A B Cスープ	ベーコン にんじん たまねぎ キヤウツ マカラニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 4 5	豚肉	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ ソテーオニオン マカラニ(シェル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	1 4 4 5	豚肉		
		エネルギー 790kcal	たんぱく質 32.1g				エネルギー 765kcal	たんぱく質 32.5g			エネルギー 712kcal	たんぱく質 32.1g		

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン				
13 日 (金) メ ニ ュ ー コ ン テ ス ト 献 立	ごはん	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳				
	鶏肉の照り焼き	鶏肉 おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 小麦 大豆 5 5	鶏肉				
	キヤベツのごま酢和え	キヤベツ にんじん 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 米酢	4 3 6 5	ごま 小麦 大豆				
	かぼちゃの豆乳みそスープ	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ もやし だしの素 豆乳 みそ	3 4 4 4 1 1	さば 大豆 大豆				
	エネルギー 732kcal	たんぱく質 28.4g						

# 2026年 2月予定献立表

中学校用  
生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン					
16 (月)	わかめごはん	ごはん わかめごはんの具	5 2		17 (火)	きな粉揚げパン	ミニコッペパン ごめ油 グラニュー糖 さな粉 塩	5 6 5 1	小麦 大豆	18 (水)	ごはん	ごはん	5						
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	あじフライ	あじフライ こめ油	1 6	小麦 大豆		イタリアンスパゲティ	スパゲティ ワイン たまねぎ にんじん ビーマン しめじ 赤ワイン 塩	5 1 4 3 3 3 4	小麦 豚肉		だし巻き卵	片平あかねと小松菜のごま炒め	3 3 3 6 6 6	卵					
	煮びたし	うす揚げ 小松菜 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 3 5 5 5	大豆		ごぼうのマヨサラダ	ツナ(油漬け) ごぼう にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	1 4 3	小麦 大豆		かしわのすき焼き	鶏肉 焼きどうふ たまねぎ 白菜 白ねぎ しいたけ えこんにやく こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん だしの素 こめ油	1 1 4 4 4 4 5 5	大					
	かす汁	豚肉 大根 里いも 突こんにやく ねぎ みそ 酒かす こめ油 清酒 だしの素	1 4 5 5 3 1	豚肉		ブルーンヨーグルト	ブルーンヨーグルト	2	乳 ゼラチン		「かしわのすき焼き」は奈良県の郷土料理だよ!	鶏肉 大根 大豆	1 1 4	大					
		エネルギー 746kcal	たんぱく質 29.8g				エネルギー 688kcal	たんぱく質 24.4g				エネルギー 712kcal	たんぱく質 31.2g						
19 (木)	ごはん	ごはん	5		20 (金)	食育の日・わ食の日	石狩鍋	ごはん	ごはん	21 (土)	食育の日・わ食の日	石狩鍋	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳		北海道の郷土料理である「石狩鍋」は、もともとは漁師料理で、大漁を祝う際、漁師たちはとれたての鮭のぶつ切りやあらをそのままみそが入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたといわれています。	北海道の石狩地域は、江戸時代から鮭の地引網漁で知られる地域です。	牛乳	牛乳		食育の日・わ食の日	石狩鍋	ごはん	2					
	豚丼の具	豚肉 たまねぎ グリニース おろししょうが こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 でん粉 こめ油	1 4 4 4 5 5 6	豚肉		寒い冬に身体を温める冬の鍋料理で、現在は家庭料理としても定番となっています。	北海道の石狩地域は、江戸時代から鮭の地引網漁で知られる地域です。	ぶりのたたき揚げ	ぶりのたたき揚げ ごめ油		食育の日・わ食の日	石狩鍋	牛乳	1	小麦 大豆				
	石狩鍋	鮭(角切) 厚揚げ(小) キヤペツ じゃがいも にんじん ラッキーにんじん 白みそ みそ 清酒 だしの素	1 1 4 5 3 3 1 1	さけ 大豆		鶏肉 うす揚げ にんじん えのきたけ 水菜 大根おろし だしの素 うすくちしょうゆ 清酒 こめ油	4 3 5 5 6	ごぼう にんじん 突こんにやく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	5		食育の日・わ食の日	石狩鍋	ごはん	4	さば				
	つぼ漬	つぼ漬	4	小麦 大豆		みぞれ汁	鶏肉 うす揚げ にんじん えのきたけ 水菜 大根おろし だしの素 うすくちしょうゆ 清酒 こめ油	1 1 3 4 3 4	鶏肉 大豆		食育の日・わ食の日	石狩鍋	牛乳	6	小麦 大豆				
		エネルギー 748kcal	たんぱく質 33.8g										エネルギー 772kcal	たんぱく質 30.8g					
24 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	25 (水)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		26 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦					
	牛乳	牛乳	2	乳		ジョア	ジョア(ストロベリー)	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	ハンバーグ	ハート型ハンバーグ	1	大豆 鶏肉 豚肉		チキンカレー	鶏肉 大豆 にんじん たまねぎ じゃがいも 奈良のカレールウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 5	鶏肉 大豆		鮭のタルタル焼き	鮭のタルタル焼き ノンエッグタルタルソース	1 6	さけ 大豆					
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんご まいたけ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リコピューレ スープストック こしょう 塩	4 4 4 5 5	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		とうふナゲット(2個)	とうふナゲット ごめ油	6	小麦 大豆 鶏肉		れんこんの洋風ソテー	れんこん とうもろこし オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックベッパー	4 6	小麦 大豆 鶏肉					
	白菜のクリームシチュー	ベーコン 白菜 たまねぎ にんじん パセリ バター こめ油 小麦粉 コンソメスープ 牛乳(調理用) 生クリーム 脱脂粉乳 白ワイン こしょう ごめ油 塩 豆乳	1 4 4 3 3 6 6 5 2 2 2 2	豚肉		海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	小麦 大豆 鶏肉		ミネストローネ	たまねぎ ひよこ豆 セロリ ニヨキ にんじん ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	4 1 4 5 3 3 6	小麦 大豆 鶏肉					
		エネルギー 826kcal	たんぱく質 33.6g										エネルギー 808kcal	たんぱく質 25.2g					
													エネルギー 713kcal	たんぱく質 35.7g					
27 (金)	ごはん	ごはん	5		28 (土)	【食品に関するアレルゲンについて】	アレルゲンに関しては、特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルゲンについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルゲンは毎日確認してください。	表示義務づけ特定原材料(8品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・くるみ		29 (日)	【献立のマークについて】	…地場産物（奈良県でとれたもの）を使っています。 …地場産物（生駒市でとれたもの）を使っています。 …カミカミ献立（よくかんで食べましょう） …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。 …スプーンがつきます。 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。 …「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。 …給食アンケートのランキング結果です。	アレルゲン					
	牛乳	牛乳	2	乳		特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ			毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。 生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。 ①地場産物（奈良県産や生駒市産）の活用 ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供 ③ラッキーにんじん 「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輸に入った楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。	アレルゲン								
	かき揚げ	野菜のかき揚げ こめ油	3 6	小麦 大豆						給食センターHP									
	茎わかめの炒め煮	豚肉 くきわかめ ごぼう にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 白いりごま	1 2 4 3	豚肉															
	にゅうめん	ふしうめん かまぼこ うす揚げ たまねぎ しめじ ねぎ だしパック うすくちしょうゆ 納豆	5 1 1 4 4 3	小麦 大豆															
		エネルギー 832kcal	たんぱく質 27.7g																

【栄養六群】  
1群…たんぱく質  
2群…無機質(カルシウム)の多いもの  
3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの  
4群…ビタミンCの多いもの  
5群…炭水化物 6群…脂質

今月の平均栄養量

I群+II群 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	鉄 mg	ケルトール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
757	30.2	22.2	420	4.4	227	0.68	0.57	21