



印はスプーンが必要な献立です

◎印は「かみかみ献立」です

令和8(2026)年 2月 給食予定献立表

中学校
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

日 (曜)	献立名	食 品 名					
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他		
2 (月)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 ごま和え チキンナゲット	牛乳 鶏肉 紹揚げ 平天 チキンナゲット	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ		
3 (火)	牛乳 わかめごはん いわしの煮付け 大根のみぞ汁 節分豆 きんぴらごぼう	牛乳 わかめ いわし 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 節分豆 豚肉	しょうが 大根 人参 えのきたけ 青ねぎ ごぼう 人参	米 砂糖	酢 濃口しょうゆ 酒	濃口しょうゆ みりん 酒	
4 (水)	牛乳 コッペパン ワインナーのケチャップ煮 キャベツのソテー とうもろこしのミルクスープ	牛乳 ワインナー ベーコン 調理用牛乳	キャベツ 玉ねぎ クリームコーン	コッペパン 砂糖 なたね油 上新粉	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう		
5 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがいものうま塩炒め けんちん汁 肉入り油揚げの煮物	牛乳 鶏肉 豆腐 削り節 肉入りしのだ 削り節	大根 人参 ごぼう 干しいたけ 青ねぎ	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 ごま油 砂糖	酒 塩 淡口しょうゆ 塩 酒 淡口しょうゆ みりん		
6 (金)	牛乳 揚げパン ひじきとキャベツのサラダ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 ひじき 粉かつお ミニトボール 削り節	キャベツ 人参 白菜 人参	コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 春雨	濃口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
9 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス 大根サラダ	牛乳 牛肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 酢 淡口しょうゆ みりん		
10 (火)	牛乳 ごはん 他人丼 金時煮豆	牛乳 豚肉 たまご 削り節	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 金時豆 砂糖	濃口しょうゆ みりん 塩		
12 (木)	牛乳 パエリア マカロニスープ ムース 照り焼きミニトボール	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン ミニトボール	玉ねぎ 人参 トマト水煮 にんにく キャベツ 人参	米 オリーブ油 マカロニ ムース 砂糖 かたくり粉	塩 こしょう 酒 ターメリック チキンブイヨン カレー粉 チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	濃口しょうゆ みりん	
13 (金)	牛乳 コッペパン きびなごのカリカリフライ キムチ豚汁 いちごジャム 切り干し大根のはりはり和え	牛乳 きびなごフライ 豚肉 赤みそ 削り節	玉ねぎ もやし 人参 青ねぎ 白菜キムチ 切り干し大根 人参	コッペパン なたね油 いちごジャム 砂糖 ごま	酢 淡口しょうゆ 塩		
16 (月)	牛乳 ごはん 五目野菜炒め すまし汁 チヂミ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	人参 キャベツ 玉ねぎ にら もやし しょうが 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 チヂミ	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩		
17 (火)	牛乳 ごはん さばの煮付け 白菜のみぞ汁	牛乳 さば 削り節 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	しょうが 白菜 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢		
18 (水)	牛乳 コッペパン グラタン風煮 キャベツのカレーソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン じゃが芋 なたね油 バター 小麦粉 マカロニ なたね油	塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう カレー粉		
19 (木)	牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん ◎切り干し大根の煮付け 五目スープ	牛乳 まぐろオイル漬け 塩昆布 油揚げ 削り節 たまご 削り節	切り干し大根 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 なたね油 砂糖 春雨 かたくり粉	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
20 (金)	牛乳 コッペパン 揚げ鶏のソースあえ もずくスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 もずく 削り節	大根 小松菜 人参	コッペパン 小麦粉 かたくり粉 なたね油 砂糖	塩 こしょう カーリックパウダー トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 淡口しょうゆ 塩		
24 (火)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ のっつい汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 豆腐 削り節	青ねぎ 大根 人参 青ねぎ しょうが	米 砂糖 かたくり粉	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩		
25 (水)	牛乳 ごはん みそおでん ひじきぶりかけ	牛乳 鶏肉 紹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ ひじき ちりめんじゃこ	大根 人参 しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん		
26 (木)	牛乳 チャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ フライドポテト	牛乳 焼豚 ミニトボール 寒天缶	人参 玉ねぎ ピーマン とうもろこし 人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 押麦 なたね油 ワンタンの皮 ごま油 フライドポテト なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 塩		
27 (金)	牛乳 減量黒糖パン 和風しめじスパゲティ キャベツとツナのソテー	牛乳 ベーコン まぐろオイル漬け	しめじ 人参 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ	減量黒糖パン スパゲティ なたね油	濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう		

栄養素	I礼ヰ-	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	756	16.0	29.9	366	98	3.3	3.6	279	0.40	0.55	26	6.3	2.9
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

12日 パエリア スペイン

パエリアは、スペイン東部にあるバレンシア地方の代表的な米料理の一つです。昔、この地域に稲作が伝わり、米と野菜、魚介類、肉などをオリーブオイルで炒め、サフランを加えてを炊き込んで作るパエリアという料理が生まれました。

バレンシア語で「フライパン（鍋）」を意味する「パエジエーラ」を使って調理することから、パエリアと呼ばれるようになったそうです。（諸説あり）

給食では、鶏肉・えび・いか・たまねぎ・にんじん・トマト水煮・にんにくをオリーブオイルで炒め、塩・こしょう・酒・カレー粉・ターメリックで味つけし、ブイヨンスープ・米を加えて釜や炊飯器で炊きます。