



淡路市の献立紹介



令和 8 年 2 月分

淡路市学校給食献立

2月2日(月)



献立名

- ・鶏肉の香草焼き
- ・さつまいもの重ね煮
- ・もち麦スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 603Kcal、中学校 708Kcal

たんぱく質：小学校 28.0g、中学校 31.0g

(小学3・4年生の分量としています)

画像

2月3日(火)



献立名

- ・いわしの蒲焼き
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・沢煮椀 節分豆
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 652Kcal、中学校 743Kcal

たんぱく質：小学校 28.8g、中学校 31.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月4日(水)



献立名 (淡路市 100%給食)

- ・飲むゼリー(みかん)
- ・淡路牛のパワフル炒め
- ・野菜たっぷり汁
- ・タコたこ飯

エネルギー：小学校 646 Kcal、中学校 783Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 29.7g

(小学3・4年生の分量としています)

2月5日(木)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 599Kcal、中学校 702Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 25.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月6日(金)



献立名

- ・カツめし
(トンカツ、ポイルキャベツ)
- ・鶏団子のほりほり汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 731Kcal、中学校 867Kcal

たんぱく質：小学校 28.4g、中学校 33.0g

(小学3・4年生の分量としています)

2月9日(月)



献立名

- ・クリームシチュー
- ・ツナサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 575Kcal、中学校 697Kcal

たんぱく質：小学校 23.4g、中学校 28.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月10日(火)



献立名

- ・さんまのみぞれ煮
- ・もやし中華和え
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 690Kcal、中学校 803Kcal

たんぱく質：小学校 32.1g、中学校 36.3g

(小学3・4年生の分量としています)

2月12日(木)



献立名

- ・焼き魚(さけ)
- ・ひじきの煮物
- ・あわ神七福汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 542Kcal、中学校 632Kcal

たんぱく質：小学校 27.6g、中学校 29.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月13日(金)



献立名

- ・バレンタインカレー
- ・ハムサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 691Kcal、中学校 813Kcal

たんぱく質：小学校 22.7g、中学校 26.1g

(小学3・4年生の分量としています)

2月16日(月)



献立名

- ・ほうれんそうオムレツ
- ・レタスとコーンのサラダ
- ・じゃがいものスープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 607Kcal、中学校 728 Kcal

たんぱく質：小学校 20.8g、中学校 24.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月17日(火)



献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・竹輪のすまし汁
- ・わかめごはん、牛乳

エネルギー：小学校 602cal、中学校 717 Kcal

たんぱく質：小学校 25.5g、中学校 29.7g

(小学3・4年生の分量としています)

2月18日(水)



献立名

- ・スパゲティ+ポリタン
- ・フロッキーサラダ
(小袋青じそドレッシング)
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 693Kcal、中学校 825Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 31.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月19日(木)



献立名

- ・チャフステーキ
- ・たまねぎのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624Kcal、中学校 744Kcal

たんぱく質：小学校 20.5g、中学校 23.5g

(小学3・4年生の分量としています)

2月20日(金)



献立名

- ・鶏肉のなるとオレンジソース
- ・白菜のごま和え
- ・ねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 644Kcal、中学校 763Kcal

たんぱく質：小学校 25.1g、中学校 29.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月24日(火)



献立名

- ・タッカンジョン
- ・ナムル
- ・さつまいものスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 676Kcal、中学校 801Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています)

2月25日(水)



献立名

- ・淡路島牛丼
- ・チンゲンサイのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618Kcal、中学校 739Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

2月26日(木)



献立名

- ・さわらの西京焼き
- ・わかめの酢の物
- ・なるとのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 531Kcal、中学校 614Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています)

2月27日(金)



献立名

- ・豚肉と大根の煮物
- ・かぼちゃだんごのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 604Kcal、中学校 720Kcal

たんぱく質：小学校 21.0g、中学校 24.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。