

令和7年



2月 学校給食献立表



中学校版

日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名					栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など	やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる	からだのちようしきをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる				
				あか	みどり		きいろ				
3	月		ごはん いわし生姜煮 大豆の甘から揚げ 飛鳥汁	いわし生姜煮 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ はくさい 干しいたけ	米 さつまいも 片栗粉 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	812 29.7 27.9 g	
4	火		ごはん ハンバーグ かぼちゃと豆のサラダ 野菜スープ ミルク	ハンバーグ ミックスビーンズ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ はくさい	米 ミルメーク マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	784 24.8 24.7 g	
5	水		ごはん とんかつ チンゲン菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁 プチゼリー(洋梨)	とんかつ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ えだまめ かぼちゃ しろな	たまねぎ えのきたけ	米 プチゼリー(洋梨) 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	786 27 24.7 g	
6	木		照り焼きチキンサンド ミネストローネ フラスコ	照り焼きチキン ウインナー 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ じゃがいも さとう 麩	パン マカロニ 米油 ソフトタイプマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	848 35.9 31.2 g	
7	金		麦入りごはん 豚肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 根菜としょうがのぼかぼか汁	豚肉 赤みそ 鶏肉 平天 大豆 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ 大根 土しょうが	米 麦 さとう さいとも こんにゃく	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	744 28.5 25.6 g
10	月		ごはん カレーライス 大根サラダ ヨーグルト	鶏肉 かつお節	牛乳 スキミミルク ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく りんごビュレ 大根	米 じゃがいも	米油 青じそドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	796 24.9 18.9 g
12	水		ごはん そばろご飯(具) カルシウムソー 豆腐とわかめのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 卵 ベーコン 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな 青ねぎ	土しょうが コーン にんにく えのきたけ たまねぎ	米 さとう	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	756 32.3 26.4 g
13	木		コッペンパン ウインナーソー さっぱりサラダ かぼちゃのポタージュ 型抜きチーズ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	チンゲンサイ かぼちゃ にんじん	コーン はくさい たまねぎ	パン	米油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	795 32 34 g
14	金		麦入りごはん 肉じゃがコロケ 白菜とツナの無限サラダ 節そうめんのすまし汁 豆乳プリン	ツナ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな 青ねぎ	はくさい 干しいたけ	米 麦 さとう 肉じゃがコロケ そうめん 豆乳プリン	米油 ヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	806 24.7 26.3 g
17	月		ごはん 鶏すき さんぴらごぼう つくね	鶏肉 豆腐 豚肉 つくね	牛乳	青ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう	米 麩 こんにゃく さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	763 29.1 22.3 g
18	火		ごはん 大豆入りキーマカレー 海藻サラダ ミックスフルーツ	豚肉 大豆	牛乳 スキミミルク 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく 土しょうが きゅうり 大根 パインアップル 黄桃 みかん	米 ナタデココ	米油 和風玉ねぎドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	748 26.2 21.4 g
19	水		ごはん 奈良の里芋コロケ 塩昆布炒め 豚汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 里芋コロケ こんにゃく	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	715 26.3 23.8 g
20	木		減量食パン マカロニのミートソース和え いるどりサラダ かきたまスープ 大豆チョコマーガリン	豚肉 豆腐 サラダチキン 卵	牛乳	トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく 大根 コーン えのきたけ	パン マカロニ 小麦粉 さとう 片栗粉	米油 中華ドレッシング 大豆チョコマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	795 33.5 32.5 g
21	金		麦入りごはん さわらのごま照り焼き にんじんシリシリ 中華スープ	さわら 卵 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	えのきたけ はくさい	米 麦	ごま 米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	733 35.2 23.9 g
25	火		ごはん さばのつけ焼き きらずのたいたん みそ汁	さば 鶏肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	土しょうが ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	801 31 29.9 g
26	水		減量ごはん 元気ちゃんばん ひじきのサラダ	豚肉 いか 豆乳 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん しろな えだまめ	キャベツ たまねぎ コーン 土しょうが にんにく	米 中華めん	米油 ごま ごまクリームドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	758 29.1 20 g
27	木		シュガー揚げパン 三色サラダ クリームシチュー りんご	鶏肉	牛乳	パプリカ にんじん ほうれんそう	大根 コーン たまねぎ りんご	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	820 26.6 31.1 g
28	金		昆布ご飯(アルファ化米) だし巻き卵 利休汁 みたらしだんご	ツナ 油揚げ だし巻きたまご みそ	塩昆布 牛乳	えだまめ にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	アルファ化米 さとう こんにゃく 白玉餅 片栗粉	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	776 29 20.9 g

※都合により給食内容を変更することがあります。

※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

2月2日は
節分!

節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節を分ける節目」となる日です。現在では、立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事が行われます。節分にいり豆を年の数にひとつ足した数を食べることで1年を元気にすごせますように...という願いがこめられています。



旬(しゅん)の食べもの



今月のカミカミメニュー

18日：ミックスフルーツ
28日：利休汁