



令和7年2月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	行事食【節分】 ご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 ◆大豆サラダ 節分すまし汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず かまぼこ とうふ	しょうが れんこん キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	791 28.2
4	火	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ かぶの柚子香あえ 酒粕みそ汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま さとも さけかす じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ かぶ にんじん れんこん ゆず ごぼう はくさい えのきたけ たまねぎ	832 31.7
5	水	ご飯 牛乳 野菜ふりかけ 鶏肉の梅みそ焼き ★ひじきサラダ ばち汁	ごはん さとう ごま あぶら そうめんばち	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ ひじき ちくわ あぶらあげ	うめ にんじん ブロッコリー だいこん ほししいたけ ねぎ あおな かぼちゃ	775 29.6
6	木	パン 牛乳 ★さばトマトカレー 青のりポテト かぶのスープ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう さば あおのり ベーコン	たまねぎ トマト ほししいたけ あおピーマン しょうが にんにく かぶ キャベツ にんじん ほうれんそう	772 26.3
7	金	ご飯 牛乳 焼き米粉シューマイ(3個) ◆★切干大根のサラダ みそバターーめん	ごはん こめこ マヨネーズ ラーメン あぶら でんぱん とうにゅうバター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ	たまねぎ きりほしだいこん コーン キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし しめじ しょうが にんにく しろねぎ	781 27.7
10	月	ご飯 牛乳 鮭のコーン焼き ほうれん草のささみあえ 豆腐のみそ汁	ごはん マヨネーズ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ あぶらあげ みそ とりにく	コーン ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	769 32.3
12	水	ハヤシライス 牛乳 ガーリックチキン ◆ごまじゃこサラダ	ごはん こめこ あぶら マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム バジル だいこん こまつな もやし パセリ	806 31.0
13	木	パン チョコクリーム 牛乳 ハートのコロッケ ブロッコリーのサラダ 白菜とベーコンのスープ	パン チョコクリーム あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム ひじき ベーコン	ブロッコリー キャベツ コーン レモン はくさい しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	776 23.7
14	金	ご飯 牛乳 ◆子持ちししゃもの磯辺揚げ(2個) ◆ひね鶏のポンずあえ 豚肉とキャベツの旨鍋 バレンタインデザート	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こめこ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	はくさい きゅうり にんじん ゆず キャベツ もやし いら えのきたけ にんにく いちご	803 32.1
17	月	ご飯 牛乳 チキン南蛮 タルタルソース もやしとハムのごまあえ れんこんスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう タルタルソース ごま	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく	もやし チンゲンサイ にんじん れんこん はくさい だいこん しめじ ねぎ しょうが	790 30.1
18	火	食育の日献立 ご飯 牛乳 鯖の西京焼き ◆昆布サラダ おでん	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ しろみそ チキンハム こんが かつおぶし ぶたにく がんもどき さつまあげ	きゅうり キャベツ コーン にんじん だいこん こんにゃく	805 33.0
19	水	ご飯 牛乳 ビビンバ ナムル タッカンマリ せとか(オレンジ)	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ あかパプリカ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん はくさい しろねぎ ねぎ ほししいたけ いら せとか	770 32.9
20	木	パン 牛乳 手作りミートローフ イタリアンサラダ ポトフ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ウインナー	たまねぎ さやいんげん にんじん レタス ブロッコリー コーン あかパプリカ キャベツ パセリ	824 35.4
21	金	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き じゃが芋の梅マヨあえ 大根のみそ汁	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	にんにく きゅうり うめ だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	785 29.6
25	火	ご飯 牛乳 鯖のごま衣焼き パンサンスー マーボー大根	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ でんぱん あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく いら	814 32.8
26	水	ご飯 牛乳 セルフ卵そぼろ丼 白菜のツナごまあえ 豚汁	ごはん さとう あぶら ごま さとも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう さやいんげん しょうが はくさい もやし こまつな だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	779 35.8
27	木	セルフホットドッグ (パン フランクのケチャップソース) 牛乳 カリフラワーのサラダ きのこにんにくのスープ	パン さとう マヨネーズ じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ポークフランク ツナ	カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ にんじん なましいたけ えのきたけ パセリ にんにく	783 29.9
28	金	カレーライス 牛乳 ほうれん草のソテー ★まぜまぜゼリー	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう もやし コーン みかん もも なし	785 24.4