



令和 7 年 2 月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資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】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ◆だいちサラダ せつぶんすましじる	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 だいち 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	677 24.6
4	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうおろしハンバーグ かぶのゆずかあえ さけかすみそじる	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	698 27.0
5	水	ごはん ぎゅうにゅう やさいふりかけ とりにくのうめみそやき ★ひじきサラダ ばちじる	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	656 25.2
6	木	パン ぎゅうにゅう ★さばトマトカレー あおのりポテト 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	654 23.2
7	金	ごはん ぎゅうにゅう やきこめこシューマイ(2こ) ◆★きりぼしだいこんのサラダ みそバターらーめん	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 きりぼしだいこん 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	642 22.1
10	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのコーンやき ほうれんそうのささみあえ とうふのみそじる	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	657 28.2
12	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう 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	695 27.4
13	木	パン チョコクリーム ぎゅうにゅう ハートのコロケ ブロッコリーのサラダ はくさい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	676 21.1
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものいそべあげ(2こ) ◆ひねどりのポンずあえ ぶたにくとキャベツのうまなべ パ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 にら えのきたけ にんにく いちご	698 28.3
17	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん 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	682 26.5
18	火	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ◆こんぶサラダ 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 こんぶ かつおがし 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	689 28.9
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ 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 にら せとか	662 28.2
20	木	パン ぎゅうにゅう てづくりミートローフ 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	691 30.2
21	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき じゃがいものうめマヨあえ だいこんのみそじる	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 かつおがし 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	674 26.1
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまごろもやき パンサンサー マーボーだいこん	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 にら	700 28.8
26	水	ごはん ぎゅうにゅう セルフたまごそばうどん はくさいのツナごまあえ ぶたじる	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	648 29.9
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) ぎゅうにゅう 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	649 25.7
28	金	カレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー ★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	670 21.7