

令和7年度



2月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はんめい	献立名	食 品 名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかがつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
2 (月)		食パン	チキンフィレ 大根サラダ かぼちゃクリームスープ	食パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	チキンフィレ いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ	大根 きゅうり 玉ねぎ	475 22.4 32.0	535 24.2 30.8	636 27.4 28.9
3 (火)		ごはん	さばのみそ煮 おひたし 塩こうじ鍋 節分豆	ごはん ごんにゃく		さばのみそ煮 豚肉 焼き豆腐 大豆	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 白菜 ねぎ えのきたけ	553 27.7 34.7	659 31.8 32.1	738 33.7 29.5
4 (水)		ごはん	カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 パイナップル 桃 パナナ	552 18.0 26.3	650 20.4 23.5	749 22.3 21.7
5 (木)		ごはん	にしんのみぞれ煮 ひじきとコーンのソテー 卵とじ	ごはん 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	油	にしんのみぞれ煮 ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき	小松菜 人参	とうもろこし 玉ねぎ	529 26.4 35.2	637 30.3 32.8	725 32.8 30.2
6 (金)		ごはん	あじの利久揚げ ゆかり和え なめこ汁	ごはん 小麦粉 でん粉	油 ごま	鰯 豆腐	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参	生姜 もやし 大根 なめこ	470 22.5 35.0	559 26.1 31.7	645 27.7 29.0
9 (月)			学 習 参 観 振 替 休 業 日									
10 (火)		ごはん	厚焼き卵 かぶの色どり サッポロラーメン 大豆ふりかけ	ごはん 中華めん 大豆ふりかけ		厚焼き卵 豚肉	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ	518 21.6 24.8	619 24.8 22.7	708 26.9 20.5
11 (水)			建 国 記 念 の 日									
12 (木)		ごはん	照焼きチキン 海藻サラダ 里芋といかの煮物	ごはん 砂糖 ごんにゃく 里芋	ごま油	照焼きチキン いか	牛乳 海藻ミックス	人参 いんげん	キャベツ きゅうり 大根	455 22.3 26.7	551 25.8 24.2	629 27.7 21.6
13 (金)		ごはん	セレクト献立 ◆しいらのレモン味 ◆ハムカツ ごま和え 具だくさん汁 ●いちごゼリー ●ガトーショコラ	ごはん 砂糖 でん粉 いちごゼリー ガトーショコラ	ごま 油	厚揚げ しいら ハムカツ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ 大根 えのきたけ レモン	432 16.3 30.4	508 18.2 27.5	591 20.2 24.7
16 (月)		コッパ パン	卵ロール ブロッコリーときのこのアヒージョ ポトフ いよかん	コッパパン じゃが芋	オリーブオイル	卵ロール 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ 大根 いよかん	475 21.8 34.7	546 25.0 33.8	644 28.2 31.4
17 (火)		ソフト麺	ソフト麺のミートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	ソフト麺 でん粉 チーズドッグ	油	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 グリーンアスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ	628 28.5 29.1	716 31.9 26.5	869 38.0 23.1
18 (水)		ごはん	ホキの竜田揚げ 磯和え おでん	ごはん でん粉 ごんにゃく じゃが芋 砂糖	油	ホキ さつま揚げ	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 大根	463 21.3 26.4	553 24.5 23.6	638 26.4 21.6
19 (木)		ごはん	にんじんシューマイ 甘酢和え ホイコーロー	ごはん 砂糖	油	にんじんシューマイ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ 菊	445 18.9 31.6	558 21.9 28.4	639 24.0 25.9
20 (金)		ごはん	鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル 中華スープ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 豚レバー 豆腐	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 白菜 ねぎ	486 22.3 34.3	574 25.0 30.7	664 27.4 28.3
23 (月)			天 皇 誕 生 日									
24 (火)		ごはん	ひなまつり献立 二色丼(鶏そぼろ) 二色丼(炒り卵) なばなひたし 白玉汁 ひなあられ	ごはん 砂糖 白玉団子 ひなあられ	油	鶏肉 炒り卵 うす揚げ	牛乳	菜の花 人参	玉ねぎ もやし えのきたけ 干しいたけ ねぎ	529 23.7 29.1	619 26.3 26.5	711 29.1 24.7
25 (水)		ごはん	たらと大豆の甘からめ そえ野菜 大和煮	ごはん でん粉 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	油	鱈 大豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 大根 干しいたけ	518 24.3 30.2	614 27.2 27.1	708 29.9 25.2
26 (木)		赤飯	卒業お祝い献立 どんかつ コーンと和え みそ汁 お祝いゼリー	赤飯 じゃが芋 桜ゼリー	油	どんかつ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ	494 17.6 25.9	606 22.2 22.7	690 24.2 21.0
27 (金)		ごはん	焼きぎょうざ 華風和え えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	ぎょうざ えび 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	443 16.4 30.1	558 19.3 27.1	636 21.0 24.9

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。