

令和7年度



2月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばんめん	献立名	食 品 名						栄養価(はいようか)
				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)		エネルギー kcal
				たんすいかがつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	たんぱく質 g
										中
2 (月)		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 バインアップル 桃 パナナ	866 25.2 20.7
3 (火)		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 節分豆	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	にしんのみぞれ煮 ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵 大豆	牛乳 ひじき	小松菜 人参	とうもろこし 玉ねぎ	895 41.1 30.0
4 (水)		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	750 32.0 27.8
5 (木)		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	766 32.5 27.3
6 (金)		ごはん	さばのみそ煮 おひたし 塩こうじ鍋	ごはん こんにゃく		さばのみそ煮 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 白菜 ねぎ えのきたけ	816 35.7 27.6
9 (月)		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	832 30.9 19.3
10 (火)		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 こんにゃく 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	734 31.9 20.4
11 (水)	国 記 念 の 日									
12 (木)		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	682 22.9 23.2
13 (金)		ごはん	ししゃもフライ しょうがひたし 肉豆腐	ごはん こんにゃく 砂糖	油	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	794 32.8 27.4
16 (月)		ごはん	ホキの竜田揚げ 磯和え おでん	ごはん でん粉 こんにゃく 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	743 30.3 20.3
17 (火)		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 ビーマン	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	776 28.5 25.3
18 (水)		ごはん	デザート選挙 鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル 中華スープ ももタルト	ごはん でん粉 砂糖 ももタルト	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	775 31.3 27.3
19 (木)		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	768 33.3 30.4
20 (金)		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	944 41.4 22.5
23 (月)	天 皇 誕 生 日									
24 (火)		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 こんにゃく じゃが芋	油	鰯 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	825 34.4 23.8
25 (水)		赤飯	卒業お祝い献立 とんかつ 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	とんかつ	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	787 26.6 20.1
26 (木)		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	774 24.1 24.9
27 (金)		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(幼:すまし汁) 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	824 33.5 23.5

※ 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。