

# 令和7年 2月予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 - (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	月	○	ご飯	いわしフライ おかか和え 豚汁 黒糖福豆	いわし かつお節 豚肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 パン粉	サラダ油	820 31.2 21.2 2.8	
4	火	○	麦ご飯	ホイコーロー 中華和え ワンタンスープ さきさきチーズ	豚肉 かまぼこ なると	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー ワンタン	サラダ油 ごま油 ごま	829 32.5 21.7 2.9	
5	水	○	ご飯 (ふりかけ)	おでん ツナと菜花入りのりマヨ和え 焼き芋	うすら卵 ちくわ いわしつみれ さつま揚げ ツナ	牛乳 昆布のり わかめ	にんじん なばな	大根 キャベツ れんこん	米 さつま芋	ごま マヨネーズ	820 26.3 21.2 2.6	
6	木	○	ご飯	さばのカレー焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁 牛乳プリン	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが 枝豆 えのきたけ 長ねぎ	米 里芋 砂糖 おふ プリン	ごま油	819 36.8 19.9 2.9	
7	金	○ <small>ミルク ココア</small>	丸わりパン	鶏のごまネーズ焼き イタリアンサラダ ヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	長ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり 桃缶 みかん缶 パイン缶	パン 砂糖 ミルク	マヨネーズ ごま ドレッシング	795 36.4 25.1 2.6	
10	月	○	ご飯	厚揚げのそぼろあんかけ いそか和え 根菜のみそ汁 アセロラミルク	厚揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根 れんこん	米 砂糖 片栗粉 里芋 アセロラ	サラダ油	791 31.1 18.8 2.9	
12	水	○	ご飯	あじ磯辺フライ 即席漬け 肉じゃが	豚肉 あじ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま	825 31.7 21.8 2.3	
13	木	○	麦ご飯	ハヤシライス ブロッコリーサラダ いよかん	牛肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース いよかん	米 麦 砂糖 小麦粉 マカロニ	サラダ油 生クリーム バター ごまドレッシング	868 24.8 26.7 2.2	
14	金	○	中華麺	しゅうまい ごぼうサラダ みそラーメンスープ 米粉ガトーショコラ	豚肉 焼き豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ	中華めん ガトーショコラ しゅうまいの皮	マヨネーズ ごま サラダ油 ごま油	863 31.8 32.0 2.8	
17	月	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 焙煎ごま和え おじゃがもち汁	豚肉	牛乳 ししゃも	チンゲン菜 にんじん 小松菜	長ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根	米 砂糖 おじゃがもち 片栗粉	サラダ油 ごま ドレッシング	819 27.2 22.4 2.9	
18	火	○	ご飯	手作りハンバーグ グリーンサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん バセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ コーン	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	バター	839 33.5 24.5 2.7	
19	水	○	食パン (いちごジャム)	手作りほうれん草グラタン きのこのサラダ フルーツとゼリーミックス	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ コーン きゅうり えのきたけ しめじ にんにく レモン汁 みかん缶 パイン缶	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー ジャム	サラダ油 バター	796 25.6 23.4 2.6	
20	木	○	麦ご飯	焼きぎょうざ きゅうりとじゃこのナムル マーボー豆腐 デコボン	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ 長ねぎ デコボン	米 麦 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま ごま油 サラダ油	871 32.9 25.4 2.8	
21	金	○	ご飯	ほっけ一夜干し 和風サラダ 五目汁 ヨーグルト	ほっけ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	小松菜 にんじん	えのきたけ 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋	サラダ油	785 33.5 19.5 2.0	
25	火	○	麦ご飯	牛丼の具 ごま和え 切干大根のみそ汁 スイートポテト	牛肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ 切干大根 長ねぎ	米 麦 さつま芋 砂糖	サラダ油 ごま	872 30.3 24.2 2.9	
26	水	○	麦ご飯	チキンカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 ごま	844 27.7 21.9 3.0	
27	木	○	ご飯	春巻 パンパンジー キムチ鍋	鶏肉 豚肉 豆腐 うすら卵	牛乳	にら	きゅうり もやし えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 春巻の皮	サラダ油 ごま ごま油	887 28.7 32.3 2.8	
28	金	○	ご飯	ぶりの照り焼き 納豆和え キャベツのみそ汁 ミックスナッツ	ぶり 納豆 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ	米 おふ	ごま アーモンド カシューナッツ 落花生	836 34.8 27.9 2.4	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。  
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。  
詳しくは養護教諭までお問合せください。



**お知らせ**

1月分の給食費の口座振替日  
(納付日)は、2月28日です。  
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準

(中学校)

熱量	830kcal	月平均	832
たんぱく質	30.0g(範囲26.9~41.5g)		30.9
脂質	25.1g(範囲18.4~27.6g)		23.9
食塩相当量	2.5g以下		2.7