

令和7年度 2月予定献立表

成田市学校給食センター（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		
2	月	○	きなこ揚げパソ	ブロッコリーサラダ ポトフ ヨーグルト	きなこ ワインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油	807 29.3 30.9 2.8	
3	火	○	ごはん	いわしのさんが焼き のりマヨサラダ 肉豆腐 福豆	いわし たら かまぼこ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん しそ	キャベツ れんこん 長ねぎ 白菜 椎茸 生姜	米 砂糖 澱粉 麦 パン粉	ごま油 ごま 油 マヨネーズ (卵不使用)	867 37.1 24.7 3.0	
4	水	○	麦ごはん	ブルコギ丼の具 中華和え トックのスープ いちご	牛肉 ハム 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にら にんじん チンゲン菜	りんご にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし 大根 長ねぎ いちご	米 麦 砂糖 トック	ごま油 ごま	849 28.5 26.1 2.8	
5	木	○	ごはん	さわら西京焼き ごぼうと豚肉の甘辛炒め煮 かきたま汁	さわら 豚肉 鶏肉 卵 なると みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	油 ごま	801 43.6 21.9 1.9	
6	金	○	ごはん	鶏肉の香り焼き キャベツソテー じゃが芋のみそ汁 パンコッタ風デザート	パンコッタは 冬季オリンピック 開催地イタリア 発祥のデザート	鶏肉 ワインナー 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも パンコッタ風デザート	ごま油 ごま 油	807 37.6 19.7 3.1
9	月	○	ごはん	かまぼこ磯香天ぷら ほうれん草ののり和え 筑前煮		かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり あおさ	ほうれん草 にんじん さやいんげん	えのきたけ ごぼう れんこん たけのこ 椎茸	米 砂糖 里芋 小麦粉 澱粉	油 ごま油	843 27.0 25.3 2.4
10	火	○	ごはん	ぎょうざ (2個) 八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	みかん もも パイアッフル 生姜 にんにく たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 杏仁豆腐 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	835 33.6 20.3 2.1	
12	木	○	ごはん	チーズオムレツ ハヤシソース にんじんサラダ	卵 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ セロリ キャベツ レモン	米 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 澱粉	油	875 29.6 27.3 3.2	
13	金	○	ソフトめん	いかごまフライ みそドレッシングサラダ 肉うどん汁 チョコプリン	いか みそ 豚肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし コーン 大根 椎茸 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 チョコプリン パン粉 小麦粉 澱粉	油 ごま ごま油	862 37.2 23.0 3.1	
16	月	○	ごはん	ハンバーグ玉ねぎソース ツナとにんじんの炒め煮 大根とえのきのみそ汁	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ 白菜	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	812 31.7 24.8 2.8	
17	火	○	丸パソスライス	白身魚フライ (外羽リース) 米粉シチュー いよかん	すけそだら 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん プロッコリー	玉ねぎ しめじ いよかん	パン ジャガイモ 米粉 パン粉 澱粉	油	801 33.1 32.2 2.2	
18	水	○	麦ごはん	にらまんじゅう ナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ すけそだら	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	もやし にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま ごま油 油	825 28.6 22.5 3.1	
19	木	○	わかめごはん	鮭のオイネース焼き れんこんのきんぴら 鶏団子汁	鮭 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	れんこん 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 澱粉	ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	809 35.9 24.0 4.1	
20	金	○	ごはん (ふりかけ)	コロッケ 納豆和え 生揚げと野菜のうま煮 ひとくちりんごゼリー	納豆 かつお節 鶏肉 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	大根 たけのこ 玉ねぎ	米 里芋 砂糖 澱粉 じゃがいも パン粉 小麦粉 ゼリー	油	877 31.7 25.4 2.2	
24	火	○	麦ごはん	豆腐ナゲット コーンサラダ ポークカレー	豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じやがいも 砂糖 小麦粉 澱粉	油	838 26.8 22.7 2.5	
25	水	○	ごはん	さばの香味ソース ひじきの五目煮 豚汁	さば みそ ちくわ 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま油 油	849 34.4 28.8 2.9	
26	木	○	ごはん	厚焼き卵 千草和え そぼろ大根 チーズ	卵 油揚げ 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根 枝豆	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	ごま ごま油 油	802 30.9 24.1 2.4	
27	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン 寒天サラダ ワンタンスープ いちごとみかんのゼリー	鶏肉	牛乳 寒天 わかめ	にんじん プロッコリー チンゲン菜	生姜 にんにく きゅうり コーン 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 ワンタン ゼリー	油 ごま	804 31.7 17.5 2.8	

★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。

★お米は成田産コシヒカリを使用しています。

★2・4・6・13・27日のデザートは学校配達です。

★太字の野菜は有機野菜です。

1月分給食費の口座振替日(納付日)は
3月2日(月)です。

学校給食摂取基準 (基準)	月平均
熱量： 830kcal	831
たんぱく質： 31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.7
脂質： 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.5
食塩相当量： 2.5g以下	2.7

