

令和7年

2月献立表

中村西小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
3月	やこめ牛乳 いわしの生姜煮 具だくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ だいずぎゅうにゅう いわしとうふみそ	こめもちごめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ほししいたけ しょうがねぎ だいこん ごぼう	626	19.5	30.6	2.7			
4火	はちみつレモントースト 牛乳 白菜の豆乳クリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいずとうにゅう クリーム	しょくパン バター はちみつ こめあぶら さつまいも こむぎ さとう	レモン セロリー たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	623	14.5	45.5	2.7			
5水	麦ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼きたまご けんちん汁 キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく ひじきたまご とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにゃく さといも	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	571	17.0	30.7	2.2			
6木	マーボー豆腐丼 牛乳 パリパリサラダ	ぶたひきにく だいずとうふみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ワンタンのかわ あぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ にら たけのこ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	617	15.8	30.3	2.5			
7金	コーンピラフ 牛乳 肉団子入り春雨スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	とりにく ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんじん たけのこ ほししいたけ しょうがねぎ はくさい こまつな	611	16.6	31.8	2.9			
10月	ごはん 牛乳 四川味噌豆腐 切り干しナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きりぼしだいこん もやし こまつな	586	17.5	31.2	2.2			
12水	コメッコチキンカレー 牛乳 野菜ソテー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ ざらめ こめあぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう コーン	609	14.3	29.3	2.6			
13木	麦ごはん 牛乳 さわらの中華香味ソースがけ トックスープ 白菜の甘酢あえ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら トップ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にら はくさい もやし	582	17.9	26.6	2.8			
14金	きのこの和風スパゲティ 牛乳 冬野菜マリネ 豆乳ココアムース	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん とうにゅう クリーム	スパゲティ オリブ油 こめあぶら かたくりこ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ しめじ かつ れんこん ブロッコリー	568	15.4	34.1	2.3			
17月	麦ごはん 牛乳 かじきまぐろのマリアナス コンソメポテトスープ	ぎゅうにゅう かじき ベーコン	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが トマトピューレ セロリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	601	15.4	30.1	2.2			
18火	ごはん 牛乳 和風キャベツバーグ えのきのあっさり汁 野菜の和風ごま炒め	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく わかめ	こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう かたくりこ こめあぶら しろごま	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ もやし こまつな	588	16.4	33.7	2.4			
19水	みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご 枝豆ポテト	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご ベーコン	こめあぶら ちゅうかめん ごまあぶら ラード さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし にら コーン チンゲンサイ えだまめ	572	17.3	35.4	3.7			
20木	こぎつねごはん 牛乳 いかの一味焼き 具だくさんすまし汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ りんご ごぼう だいこん	564	20.6	30.8	3.2			
21金	カレーピラフ 牛乳 コーンチャウダー カラフルサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ はちみつ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ セロリー コーン キャベツ きゅうり	586	13.3	35.3	2.6			
25火	ルーローハン 牛乳 中華スープ にんじんのケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ バター こむぎこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ キャベツ こまつな にんじん (じば)	664	15.5	29.7	2.1			
26水	そばろおこわ 牛乳 ししゃものみりん焼きのっぺい汁	とりにく みそ ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ	こめ もちごめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	555	17.6	32.1	2.6			
27木	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも しらすりごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	568	15.0	24.6	1.8			
28金	ピザトースト 牛乳 コロコロ野菜ときのこのスープ オレンジゼリー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく アガー	しょくパン こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ にんじん キャベツ しめじ コーン こまつな オレンジジュース	558	17.7	41.0	3.2			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

1人1回あたりの栄養摂取量 (中学年)

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	16.5	32.4	2.6	332	93	2.2	223	0.26	0.39	12	6.1