



令和7年 2月献立表

中村中学校

実施日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
日				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	○	月月初めのカレーの日 ターメリックライス 牛乳 キーマカレー 玉ねぎドレッシング サラダ	鶏ひき肉 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん トマト缶	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり	米 薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター	801	13.3	31.6	2.4
4	火	○	節分献立 ごきつねご飯 牛乳 鞋の塩焼き きな粉豆 貝だくさんすまし汁	豚ひき肉 油揚げ 紅鮭 黄大豆 きな粉 豚肉 木綿豆腐 かまぼこ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ スイートコーン ごぼう だいこん	米 米粒麦 三温糖 上白糖	米ぬか油 揚げ油	832	23.2	34.4	2.8
5	水	○	ご飯 牛乳 春巻き 切り干し炒めナムル 五目さっぱりスープ	豚肉 鶏もも 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ きくらげ はくさい 切干しいんごん 緑豆もやし	米 米粒麦 はるさめ でん粉 春巻きの皮 薄力粉	米ぬか油 揚げ油 ごま油 炒りごま	745	13.6	30.4	2.4
6	木	○	ご飯 牛乳 肉じゃが キャベツの塩昆布和え のりのつくだ煮 くだもの	豚肉	飲用牛乳 まごんぶ 塩昆布 もみり	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ 緑豆もやし キャベツ くだもの	米 米粒麦 じゃがいも つきこんにやく 上白糖 三温糖	米ぬか油 ごま油 炒りごま (白)	790	14.5	24.0	3.0
7	金	○	パンパン 牛乳 コーンシチュー ゆで野菜オニオンソース和え	鶏もも ベーコン レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ スイートコーン カリフラワー	パンパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター	719	15.6	34.8	3.1
10	月	○	ご飯 牛乳 生揚げバーグ もやしのお浸し きこのすまし汁	豚ひき肉 生揚げ 鶏もも 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ごまつな	れんこん だいこん えだまめ 緑豆もやし ぶなしめじ えのきたけ	米 米粒麦 三温糖 でん粉	米ぬか油	753	17.8	33.1	2.5
11	火	×	建国記念日										
12	水	○	ご飯 牛乳 厚揚げ入り豚キムチ 春雨スープ 型抜きチーズ	豚肉 生揚げ 米みそ 鶏もも	飲用牛乳 型抜きチーズ	にんじん にら ごまつな	にんにく はくさい たまねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ	米 米粒麦 三温糖 でん粉 はるさめ	米ぬか油 炒りごま ごま油	813	16.8	32.8	3.4
13	木	○	たくあんごはん 牛乳 ししゃもの南部焼き 菜の花の辛子和え 呉汁	黄だいず 豚肉 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん なのはな ごまつな	刻みたくあん キャベツ だいこん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 こんにやく	ごま油 炒りごま 米ぬか油	722	17.8	31.5	3.6
14	金	○	ミートソースパゲッティ 牛乳 イタリアンサラダ ココアムース	黄大豆 豚ひき肉	飲用牛乳 サラダチーズ パルアナガー 調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん トマトピューレー ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	スパゲティ 三温糖 上白糖	米ぬか油 オリーブ油	810	15.6	32.2	2.9
17	月	○	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 おろし和え ちくわぶ汁	さば 米みそ 鶏もも 油揚げ	飲用牛乳	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ 緑豆もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 米粒麦 三温糖 竹輪ふ		795	18.5	28.2	3.1
18	火	○	ミルクパン 牛乳 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ ABCスープ	鶏もも 鶏むね ベーコン	飲用牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんにく	ミルクパン 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ	米ぬか油	744	19.5	36.2	4.1
19	水	○	チンジャオロース丼 牛乳 生揚げの中華スープ くだもの	豚肉 鶏もも 生揚げ	飲用牛乳	青ピーマン にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい くだもの	米 あわ 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	797	16.0	30.4	2.8
20	木	○	ゲン担ぎ献立 ご飯 牛乳 味噌勝つ (カツ) かぶとわかめの酢物 沢煮椀	豚肉ヒレ 卵 米みそ 八丁味噌 鶏もも 油揚げ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	にんにく かぶ きゅうり 干しいたけ だいこん	米 米粒麦 薄力粉 三温糖 つきこんにやく	揚げ油 ごま油 炒りごま	834	17.9	30.0	3.3
21	金	○	鶏ごぼうごはん 牛乳 厚焼きたまご 小松菜と油揚げの煮びたし すまし汁	鶏もも 油揚げ 豚ひき肉 卵 絹ごし豆腐 かまぼこ	刻み昆布	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ だいこん 干しいたけ 緑豆もやし ぶなしめじ	米 米粒麦 三温糖 上白糖	米ぬか油	720	17.5	32.5	3.9
24	月	×	振替休日										
25	火	×	学年末考査										
26	水	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 大学芋	豚肉 豆乳	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たけのこ ぶなしめじ キャベツ 水あめ	むし中華めん さつまいも 上白糖 水あめ	ごま油 揚げ油 炒りごま	841	13.3	32.9	2.8
27	木	○	農場産練馬にんじん献立 ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 田舎汁 練馬にんじんゼリー	豚肉 生揚げ	飲用牛乳 アガー	にんじん	しょうが たまねぎ ほんしめじ ごぼう だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ	米 米粒麦 上白糖 こんにやく じゃがいも	米ぬか油	847	17.7	30.6	3.0
28	金	○	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ マスタードサラダ ニラともやしのスープ	鶏もも 鶏むね 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン 緑豆もやし	米 米粉 でん粉 はちみつ	米ぬか油	782	15.4	31.9	2.2

※ 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17回

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	785	16.7	31.6	3.0	379	115	3.1	255	0.42	0.50	21	7.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

くだものは柑橘類・いちごを予定しています。