

令和7年



2月献立表



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

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		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
3月	・恵方手巻き寿司・牛乳 ・ししゃものピリ辛焼き・きなこ豆 ・すまし汁	鶏もも 油揚げ 手巻きのり 飲用牛乳 ししゃも いら大豆 きな粉 脱脂粉乳 鶏むね ちらしかまぼこ	精白米 上白糖 炒りごま 三温糖	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん しょうが にんにく はくさい だいこん こまつな 根深ねぎ	694	19.3			
4火	・チリビーンズライス・牛乳 ・レモドレサラダ・いちご	豚ひき肉 ベーコン 黄だいず レンズまめ 粉チーズ 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト加工品 トマト缶詰 キャベツ きゅうり レモン いちご	697	15.4			
5水	・五目チャーハン・牛乳 ・手作りジャンボ餃子・広東スープ	鶏卵 鶏もも 飲用牛乳 豚ひき肉	精白米 おおむぎ ごま油 米ぬか油 三温糖 でん粉 ぎょうざの皮	干しいたけ にんじん グリンピース たけのこ 根深ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが はくさい こまつな	731	16.6			
6木	・ご飯・牛乳・じゃこふりかけ ・筑前煮 ・野菜のゆずポン和え	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 糸削り あおのり 鶏もも さつま揚げ	精白米 三温糖 炒りごま 米ぬか油 板こんにゃく さといも	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ にんじん ゆず果汁	719	17.2			
7金	・焼きカレーパン・牛乳 ・冬野菜のポトフ ・オレンジ	ぶた. ひき肉 レンズまめ 飲用牛乳 鶏もも	ミルクパン 米ぬか油 米粉 じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ かぶ かぶ葉 オレンジ	684	18.2			
10月	・ご飯・牛乳・ぶりの照り焼き ・わかめサラダ・どさんこ汁	飲用牛乳 ぶり わかめ 豚肉肩 絹ごし豆腐 淡色辛みそ	精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 炒りごま じゃがいも 有塩バター	こまつな キャベツ にんじん 粒コーン にんにく だいこん たまねぎ	817	17.8			
12水	・ご飯・牛乳・四川味噌豆腐 ・中華風コーンスープ	飲用牛乳 鶏もも 赤色辛みそ 八丁味噌 木綿豆腐 鶏卵	精白米 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ スイートコーン缶詰 粒コーン 万能ねぎ	784	18.2			
13木	・ご飯・牛乳・お好みバーグ ・野菜のごま酢和え ・切干大根とわかめのみそ汁	飲用牛乳 豚ひき肉 黄だいず あおのり おかか 鶏もも わかめ 赤色辛みそ みそ 淡色辛みそ	精白米 パン粉 米粉 三温糖 はちみつ すりごま	たまねぎ キャベツ 紅しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな 切干しいたけ 根深ねぎ	762	17.0			
14金	・鮭とほうれん草のクリームパスタ ・牛乳 ・ブロッコリーサラダ・ココアケーキ	鶏もも さけ 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 飲用牛乳	スバゲティーフーフ オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 三温糖 上白糖 リトマゲリ チョコチップ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 パセリ キャベツ ブロッコリー 粒コーン	803	15.9			
17月	・ご飯・牛乳・ホククの一晩干し ・千草和え ・鶏つみれ汁	飲用牛乳 ほっけ開き干し 鶏ひき肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 ごま油 三温糖 でん粉	キャベツ にんじん 緑豆もやし こまつな えのきたけ しょうが 根深ねぎ だいこん たまねぎ	722	21.3			
18火	・焼肉ガーリックライス・牛乳 ・バリバリサラダ・いちご	和牛肉. かた 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 ワンタンの皮	にんにく たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ にんじん いちご	729	12.8			
19水	・ご飯・牛乳・小松菜入り卵焼き ・ごぼうとさつま芋の甘辛揚げ ・具だくさん味噌汁	飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豚肉肩 木綿豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	精白米 米ぬか油 三温糖 でん粉 さつま芋 揚げ油	たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな ごぼう しょうが だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	798	14.8			
20木	・ご飯・牛乳・味噌カツ ・大根とわかめの酢の物・沢煮椀	飲用牛乳 豚肉ヒレ 八丁味噌 赤色辛みそ わかめ 鶏むね 油揚げ	精白米 薄力粉 パン粉 揚げ油 ごま油 三温糖 炒りごま でん粉	にんにく だいこん にんじん こまつな ごぼう たけのこ千切り えのきたけ 根深ねぎ	749	19.8			
21金	・ぶどうパン・牛乳 ・ポテトミートグラタン ・オニオンスープ・オレンジ	飲用牛乳 鶏ひき肉 ピザチーズ 鶏もも	ぶどうパン じゃがいも 米ぬか油 米粉	にんじん たまねぎ トマト加工品 キャベツ 粒コーン パセリ バレンシアオレンジ	761	18.1			
25火	・キャロットライス・牛乳 ・魚のハーブ焼き ・ハニーサラダ・キャロットポタージュ	飲用牛乳 さけ 鶏ひき肉 ベーコン 調理用牛乳 クリーム	精白米 おおむぎ 米ぬか油 有塩バター オリーブ油 はちみつ じゃがいも 薄力粉	にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ きゅうり 粒コーン たまねぎ パセリ	756	17.7			
26水	・ジャージャー麺・牛乳 ・野菜の中華和え ・フルーツポンチ	豚ひき肉 甘みそ 飲用牛乳 寒天シロップ漬	むし中華めん 米ぬか油 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 上白糖	もやし きゅうり しょうが にんにく みかん缶 パイン缶黄桃缶 たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん 根深ねぎ こまつな キャベツ 粒コーン	817	14.5			
27木	・ご飯・牛乳・さばの竜田揚げ ・切干大根のサラダ・呉汁	飲用牛乳 さば 黄だいず 豆乳 淡色辛みそ	精白米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 ごま油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが 切干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう 根深ねぎ こまつな	798	16.6			
28金	・コメッコチキンカレー・牛乳 ・コールスローサラダ・ブドウゼリー	鶏もも 飲用牛乳 粉寒天	精白米 おおむぎ米ぬか油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖 三温糖 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にんじん 粒コーン ぶどう ぶどう缶 マスカット	892	10.9			

※ 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

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)
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