

令和7年

2月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
3	月	牛乳 節分のり巻き 鯛の蒲焼き 鬼入り沢煮椀	鶏肉 大豆のり 牛乳 いわし 豚肉 油揚げ かまぼこ		米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 油 こんにやく		にんじん れんこん 干しいたけ みつば 大根 白菜 ごぼう たけのこ ほうれん草 ねぎ	799	18.8	33.8	
4	火	牛乳 ガパオライス にら玉スープ カノムチャン	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 鶏肉 豆腐 卵		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉		にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやしにら	816	16.9	28.7	
5	水	牛乳 プルコギ丼 ワカメスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	3年生リクエスト	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま		たまねぎにんじん もやしりんご 生姜 にんにくにら たけのこ ねぎ	779	18.0	27.7	
6	木	牛乳 梅じゃこ菜めし 豚汁 野菜チップス	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	3年生リクエスト	米 白ごま 米油 こんにやく 里芋 さつま芋 じゃが芋		カリカリ梅 刺したまねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 かぼちゃ れんこん	717	12.3	29.5	
7	金	牛乳 ガーリックフランス カントリーサラダ ボルシチ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 生クリーム	3年生リクエスト	マーガリン コーンフレーク 米油 はちみつ じゃが芋 砂糖		にんにく パセリ キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう たまねぎ トマトビュレ	511	15.3	52.5	
10	月	牛乳 麻婆豆腐丼 中華サラダ さつま芋の包み揚げ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳		米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 バター ぎょうざの皮		にんにく 生姜 干しいたけにんじん たけのこ ねぎにら キャベツ きゅうり コーン レーズン	924	15.2	31.5	
11	火	建国記念の日									
12	水	牛乳 ご飯 豚肉の کوچュジャン炒め 中華風コーンスープ 果物(でこぼん)	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	3年生リクエスト	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉		にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン コーン ねぎ 小松菜 デコボン	791	18.4	28.6	
13	木	牛乳 きつねうどん いかべったん	油揚げ 牛乳 いか 卵 かつお節	3年生リクエスト	うどん 砂糖 油 小麦粉		ほうれん草 にんじん もやし コーン ねぎ キャベツ	831	15.3	28.5	
14	金	牛乳 エビピラフ ミネストローネ ココアケーキ	えび 鶏肉 牛乳 ベーコン 大豆 卵	3年生リクエスト	米 米油 バター じゃが芋 砂糖 マカロニ 小麦粉 チョコレート 粉糖		たまねぎにんじん コーン グリンピース にんにく セロリー トマト缶 トマトビュレ パセリ粉	968	13.7	33.4	
17	月	牛乳 ピザトースト キャベツマスタードサラダ ABCスープ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉		食パン 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブ油		にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトビュレ きゅうり にんじん キャベツ コーン 小松菜	739	16.6	42.7	
18	火	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 ウドと豚肉のバター醤油 だまこ汁	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉		米 砂糖 片栗粉 米油 バター こんにやく だまこもち		生姜 たまねぎ にんじん うど エリンギ ほうれん草 しいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	869	16.5	32.0	
19	水	牛乳 牛丼 けんちん汁	牛肉 牛乳 鶏肉 豆腐		米 しらたき 砂糖 米油 こんにやく 里芋		たまねぎ 生姜 にんにくりんご 葉ねぎ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	914	16.3	40.0	
20	木	牛乳 みそカツ丼 具だくさん味噌汁 果物(いよかん)	豚肉 卵 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐		米 油 小麦粉 パン粉 砂糖		キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ いよかん	819	18.7	24.8	
21	金	牛乳 ご飯 のりの佃煮 厚焼き玉子 せんべい汁	牛乳のり 豚ひき肉 ひじき 卵 鶏むね		米 砂糖 米油 南部せんべい		にんじん たまねぎ グリンピース しめじ ごぼう 小松菜 ねぎ	728	17.1	25.8	
24	月	振替休日									
25	火	学年末考査									
26	水	学年末考査									
27	木	牛乳 チキンカレー キャロットソースサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	3年生リクエスト	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎにんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	873	12.5	33.0	
28	金	牛乳 ご飯 畑のお肉の味噌マヨあえ 野菜スープ 果物(苺)	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	3年生リクエスト	米 片栗粉 油 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油		生姜 にんにく たまねぎにんじん ねぎ 大根 白菜 もやし いちご	791	15.7	27.5	

※ 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16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	804	16.1	32.1	3.4	348	120	3.1	284	0.42	0.54	22	7.1
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