

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	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	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	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	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	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	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	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	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