



令和7年2月 学校給食予定献立表 (中学校)



小美玉学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 力や熱のもとになる | | その他調味料 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-------------|----------------|----------------|---|---|-------------------------|---------------|-------------------|----------------------------|--------------|-----------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | | | |
| 3月 | ごはん | | | | | 米 | | | 804 | 31.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★いわしのピリッとジャン | いわし | | | にんにく・しょうが | でんぷん・砂糖 | 油 | 豆板醤・酒・しょうゆ・酢 | | |
| | こんにやくサラダ | かまぼこ | | 小松菜・にんじん | きゅうり | こんにやく・砂糖 | ごま・ごま油 | 酢・しょうゆ | | |
| 呉汁 | 豚肉・豆腐・大豆・みそ | | にんじん | ごぼう・大根・白菜 | | | 油 | かつおだし | | |
| 4火 | 三色そばろ丼 | ※炒り卵・豚肉・大豆 | | 枝豆 | しょうが | 米・麦・砂糖 | 油 | 酒・みりん・しょうゆ | 786 | 32.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 小松菜の磯香和え | | のり | 小松菜・にんじん | もやし | | | しょうゆ | | |
| さつま汁 | 鶏肉・みそ | | にんじん | 大根・長ねぎ | | さつまいも・こんにやく | | かつおだし | | |
| 5水 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 793 | 31.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～認定農業者 長島さんのレタス～ | | | | | | |
| | ★いかのチリソースがけ | いか | | | にんにく・しょうが・たまねぎ | でんぷん・砂糖 | 油 | ※中華だし・豆板醤・ケチャップ・しょうゆ・酢 | | |
| | パンパンジーサラダ | チキン油漬け |  | にんじん | キャベツ・きゅうり・コーン | | ※パンパンジードレッシング | | | |
| レタスと卵の中華スープ | 豆腐・卵 | | にんじん | 干しいたけ・たまねぎ・レタス | でんぷん | ごま油 | ※中華味・塩・しょうゆ | | | |
| 6木 | カレーうどん | 豚肉・油揚げ | | にんじん | しめじ・たまねぎ・長ねぎ | ソフトめん・でんぷん | 油 | ※カレールウ・かつおだし・みりん・しょうゆ・めんつゆ | 849 | 30.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | わかめサラダ | ハム | わかめ | にんじん | もやし・きゅうり | | | ※和風ごまドレッシング | | |
| ミルクプリン | | 牛乳 | | | | 砂糖 | 油 | | | |
| 7金 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 801 | 28.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★あじフライ | あじ・大豆 | |  | | パン粉・小麦粉 | 油 | 塩・ソース | | |
| | ブロッコリーとコーンのサラダ | | | ブロッコリー・にんじん | コーン・きゅうり | | ※コーンクリーミードレッシング | | | |
| 実だくさん汁 | 油揚げ・みそ | 昆布 | にんじん・小松菜 | 大根・長ねぎ | | じゃがいも・こんにやく | | かつおだし | | |
| 10月 | ごはん | | | | | 米 | | | 844 | 32.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～世界の料理「ベトナム」～ | | | | | | |
| | ★ティット・コー | 豚肉 |  | | | でんぷん・砂糖・じゃがいも | 油 | しょうゆ | | |
| | ゴイバップカイ | まぐろ水煮 | | にんじん | キャベツ・きゅうり・レッドキャベツ・レモン果汁 | 砂糖 | 油 | 酢・一味唐辛子・しょうゆ | | |
| フォー・ガー | 鶏肉 | | にんじん・チンゲンサイ | もやし | 米粉めん | | ※中華だし・しょうゆ・塩・こしょう | | | |
| 12水 | わかめごはん | | | | | 米 | | ※わかめごはんの素 | 806 | 26.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 厚焼きたまご | 卵 | |  | | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ・魚介エキス・昆布調味液・塩 | | |
| | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう・きゅうり | 砂糖 | ※ごまクリーミードレッシング | しょうゆ・酢・からし | | |
| いもだんご汁 | 鶏肉・油揚げ | | にんじん | 大根・白菜・長ねぎ | ※いも団子 | 油 | かつおだし・しょうゆ・塩 | | | |
| 13木 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 867 | 33.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★ぶりのガーリック醤油がけ | ぶり | | | にんにく | でんぷん・砂糖 | 油 | 酒・みりん・しょうゆ | | |
| | パンサンスー | ハム | | にんじん | きゅうり・もやし | 春雨・砂糖 | ごま油 | しょうゆ・酢・からし | | |
| 皮ワタンスープ | 豚肉 | | にんじん・にら | しょうが・白菜・長ねぎ | 皮ワタン | 油 | ※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう | | | |
| 14金 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 859 | 29.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～バレンタインメニュー～ | | | | | | |
| | 和風たまねぎハンバーグ | ※ハンバーグ |  | | にんにく・たまねぎ | | 油 | 酒・みりん・しょうゆ・酢 | | |
| | ポテトサラダ | | | にんじん | たまねぎ・きゅうり | じゃがいも・マカロニ | ※卵なしマヨネーズ | 酢・こしょう | | |
| ハートん汁 | 豚肉・豆腐・かまぼこ・みそ | | にんじん | ごぼう・大根・白菜・長ねぎ | こんにやく | 油 | かつおだし | | | |
| 17月 | ごはん | | | | | 米 | | | 816 | 38.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | | 塩 | | |
| | かりかり大豆サラダ | ハム・大豆 | ひじき | にんじん | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 油 | 酢・塩 | | |
| すき焼き煮 | 豚肉・豆腐 | | にんじん | 白菜・長ねぎ | 砂糖・しらたき | 油 | 酒・しょうゆ | | | |
| 18火 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 791 | 30.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～美味(おい)しおメニュー～ | | | | | | |
| | ★鶏肉の磯香揚げ | 鶏肉 | 青のり | | しょうが | でんぷん | 油 | しょうゆ | | |
| | ブロッコリーのおかか和え | かつお節 | | ブロッコリー・にんじん | きゅうり | | | しょうゆ | | |
| ごまみそ汁 | 油揚げ・みそ | | にんじん | 大根・白菜・長ねぎ | こんにやく・じゃがいも | ごま | かつおだし | | | |

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

| 日曜 | 献立名 | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 力や熱のもとになる | | その他調味料 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
|------------------------|---------------|---|---|-------------|---------------------------|-----------------|--------------|---|--------------|-----------|------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | | | | |
| 19 水 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | |  | 785 | 29.5 | |
| | 飲むヨーグルト | | 飲むヨーグルト | ～地産地消メニュー～ | | | | | | | |
| | さばのみそ煮 | さば・みそ | | | | 砂糖・でんぷん | | | | | |
| | にらともやしのサラダ | かまぼこ | | にら・にんじん | もやし | 砂糖 | ごま油・ごま | | | | |
| かきたま汁 | 豆腐・卵 | | にんじん・小松菜 | たまねぎ・干しいたけ | でんぷん | | かつおだし・しょうゆ・塩 | | | | |
| 20 木 | きつねうどん | 鶏肉・油揚げ | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・長ねぎ | ソフトめん・砂糖 | | かつおだし・酒・しょうゆ・塩 | 848 | 29.5 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | りっちゃんサラダ | ハム・かつお節 | 塩昆布 | にんじん | キャベツ・きゅうり・コーン | 砂糖 | 油 | 酢・塩・こしょう | | | |
| | ★ココア揚げパン | 大豆粉 | | | | 揚げパン用パン・砂糖 | 油 | ココア・塩 | | | |
| 21 金 | 根菜カレーライス | 鶏肉 | | にんじん | にんにく・しょうが・ごぼう・たまねぎ・れんこん | 米・麦・じゃがいも | 油 | ※カレールー | 801 | 25.4 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ほうれん草とチーズのサラダ |  | チーズ | ほうれん草・にんじん | もやし・コーン | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ | | | |
| | フルーツクリームサンド | | ホイップクリーム・サワークリーム | | バナナ・パイナップル・黄桃 | 砂糖・コッペパン | | | | | |
| 25 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 783 | 27.0 | |
| | ★チキンナゲット | 鶏肉・大豆 | | | にんにく・コーン | コーンスターチ・パン粉・小麦粉 | 豚脂・油 | しょうゆ・塩・チキンスープ | | | |
| | 野菜たっぷりポトフ | ウインナー | | にんじん・かぶの葉 | たまねぎ・かぶ・キャベツ | | | ※洋風だし・塩・こしょう | | | |
| | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | | | |
| 26 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 781 | 31.6 | |
| | 鶏肉の西京焼き | 鶏肉・みそ | | | | 砂糖 | | 酒  | | | |
| | チンゲンサイの塩昆布和え | | 塩昆布 | チンゲンサイ・にんじん | きゅうり・もやし | | ごま油 | | | | |
| | れんこんの和風スープ | 豚肉 | | にんじん | ごぼう・大根・白菜・れんこん・干しいたけ・しょうが | | 油 | かつおだし・しょうゆ・塩・みりん | | | |
| 27 木 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 814 | 31.8 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ★長崎天ぷら | たら | | | しょうが | 小麦粉・砂糖 | 油 | 酒・しょうゆ・塩 | | | |
| | 浦上そばろ | 豚肉 | | にんじん・さやいんげん | ごぼう・もやし | こんにやく・砂糖 | 油・ごま・ごま油 | ※和風だし・しょうゆ | | | |
| ヒカド | 鶏肉 | | にんじん・小松菜 | 大根・干しいたけ | さつまいも | | かつおだし・しょうゆ・塩 | | | | |
| 28 金 | ピビンパ | | | | | 米・麦 | | | 814 | 33.0 | |
| | ピビンパの具 | 豚肉・みそ |  | | にんにく・しょうが・切干し大根 | 砂糖 | 油 | みりん・酒・しょうゆ・豆板醤 | | | |
| | ナムル | | | ほうれん草・にんじん | もやし・えのきたけ | | ごま | しょうゆ | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | にんじん | 干しいたけ・たまねぎ | | | ※中華味・しょうゆ・塩 | | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | |
| ※都合により献立が変更になる場合があります。 | | | | | | | | | (平均) | 813 | 30.7 |

- ・炒り卵 (卵・油・塩・でんぷん)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・バンバンジードレッシング (ごま油・油・ぶどう糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチジャン・ラー油)
- ・中華味 (塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・豚脂・鶏脂・牛脂・野菜エキス・大豆・ゼラチン)
- ・カレールー (小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぷん・麦芽糖・オニオンパウダー・粉末しょうゆ・トマトパウダー・昆布エキス・ぶどう糖・大豆・油・たまねぎ・にんにく・トマトペースト・チキンエキス・チャツネ・ワイン・小麦たんぱく・りんごペースト)
- ・和風ごまドレッシング (油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・コーンクリーミードレッシング (油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・わかめごはんの素 (わかめ・ぶどう糖)
- ・ごまクリーミードレッシング (油・ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・いも団子 (じゃがいも・小麦粉・でんぷん・とうもろこしでんぷん・タピオカ粉・油・塩)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく・でんぷん)
- ・洋風だし (ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぷん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・和風だし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油)