



2月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

日付	献立名	主 な 材 料						1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
2月	わかめご飯 牛乳 イワシ開きカレー立田 おかかサラダ のっぺい汁	いわし かつお節 とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 しいたけ	米 麦 砂糖 里芋 でんぷん	油 白いりごま	728 26.8 22.8 2.4
3火	ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 じゃがベーサラダ なら饅頭	生揚げ 豚肉 ベーコン みそ	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく	米 ニラ饅頭皮 じゃが芋 でんぷん 砂糖	油	803 33 25.7 2.4
4水	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 たらのスタミナ焼き つぼ漬和え 肉じゃが 人参ゼリー	たら ツナ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 大根	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	862 32.9 31.8 2.4
5木	ガーリックライス 牛乳 ポークビーンズ ポパイポテトツナサラダ アセロラゼリー	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 トマト水煮	マッシュルーム コーン 玉ねぎ にんにく 枝豆 レモン	米 麦 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	799 24.9 26.8 2.7
6金	ポークカレーライス 牛乳 小松菜とベーコンの煮浸し フルーツヨーグルトあえ	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんごソース みかん パイン 黄桃 バナナ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	858 26.7 27.5 2.8
9月	ご飯 牛乳 ちくさ焼き みそドレサラダ 根菜類の煮物	たまご 豚肉 ツナ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ	米 里芋 三温糖	油 ごま油 白いりごま	775 33.4 24.8 2.8
10火	【郷土料理を知ろう 佐賀県】 ホイコーロー丼 だぶ はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 生揚げ ちくわ かまぼこ 白玉麩 豆みそ	牛乳 こんぶ	人参 ピーマン	長ねぎ キャベツ ごぼう れんこん 干しいたけ にんにく しょうが	米 里芋 きび砂糖 でんぷん	油 ごま油	856 27.8 27.9 2.7
12木	ご飯 牛乳 ほっけ一夜干し 小松菜のなめ茸和え 五目ビーフンスープ	ほっけ 鶏肉 なると 大豆	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ なめ茸 キャベツ	米 ビーフン でんぷん	油 ごま油	720 30 20.7 2.7
13金	麦ご飯 牛乳 メンチカツ 花野菜のソコソコサラダ みぞれ汁 チョコババロア 津田仙の野菜	メンチカツ 無添加ハム とうふ	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	カリフラワー コーン 玉ねぎ しめじ 大根 キャベツ 長ねぎ	米 麦 きび砂糖 小麦粉 パン粉	油	764 27.3 23.1 2.4
16月	チキンライス 牛乳 鮭とブロッコリーのグラタン ポトフ ひとくちゼリー	鶏肉 豚肉 鮭 ウィナー 無添加ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム (バター)	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ グリーンピース	米 麦 マカロニ じゃが芋	油 バター 生クリーム	831 34 32.8 3.7
19木	プルコギ風野菜丼 牛乳 トック入りわかめスープ 青のりポテトビーンズ	牛肉 鶏肉 大豆 とうふ なると	牛乳 わかめ 煮干し 青のり	人参 にら	長ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし えのきだけ にんにく	米 麦 きび砂糖 じゃが芋	油 白すりごま 白いりごま ごま油	792 37.3 22.5 2.6
20金	わかめじゃごご飯 牛乳 もち米蒸し 豆腐チゲ りんごのコンポート	豚肉 大豆 みそ	牛乳 じゃこ わかめ	人参 にら	れんこん 玉ねぎ 干しいたけ 大根 白菜キムチ りんご レモン	米 麦 もち米 でんぷん 三温糖	ごま油 白いりごま	782 32.1 23.6 3.3
24火	冬野菜のカレーライス 牛乳 キャロットサラダ お麩ラスク	鶏肉 ツナ 麩	牛乳 (バター)	人参	玉ねぎ 大根 カリフラワー きゅうり セロリ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 グラニュー糖	油 バター	860 23.7 31.2 2.7
25水	【佐倉の酒粕を使った料理】 麦ご飯 牛乳 鶏酒粕チーズ焼き 野菜のごま醤油あえ さつま汁	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 粉チーズ	葉ねぎ ほうれん草 人参 小松菜	もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 米粉 三温糖 さつま芋	ごま油 白すりごま	791 34.1 25.6 2.3
26木	五目炒飯 牛乳 レバーとポテトのごまだれ ビーフン入野菜スープ カフェオレプリン	チャーシュー 豚レバー 鶏肉 なると	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	長ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ コーン 玉ねぎ キャベツ グリンピース	米 麦 三温糖 じゃが芋 でんぷん ビーフン	白いりごま 油 ごま油 生クリーム	799 31.6 27.2 3
				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27~41.5g	脂質18.4~27.7g	食塩相当量2.5g
				今月の平均	801kcal	30.3g	26.2g	2.7g

※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。