

令和7年 2月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たん ぱ く 質g	脂質g	食塩g
			1群		2群		3群		4群		5群		6群	
3	月	ごはん	牛乳	いわしフライ ポイル野菜 パックソース さつまいもの豚汁	いわしフライ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう 大根 しいたけ	米 さつまいも	油	737	28.5	25.3	2.6
4	火	ごはん	牛乳	肉じゃが りっちゃんのサラダ しらぬひ	牛肉 さつまあげ 豚肉 チキンハム かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しらぬひ	米 ごんにやく じゃがいも さとう	油	792	28.6	24.5	2.1
5	水	食パン メープルジャム	牛乳	マカロニグラタン 春雨スープ	とり肉 チキンハム	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ 小松菜 にんじん	たまねぎ しめじ コーン 白菜	食パン マカロニ パン粉 はるさめ メープルシロップ	バター	716	31.7	33.1	3.3
6	木	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 チンゲンサイのナムル	豚ひき肉 厚揚げ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ 枝豆	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	765	29.1	26.8	2.7
7	金	焼き豚 チャーハン	牛乳	ツナマヨオムレツ 水餃子スープ	焼豚 ツナマヨオムレツ 水餃子	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 枝豆 白菜 しいたけ コーン	米	油	769	26.3	32.4	4.0
10	月	ごはん 鉄っ子ひじき	牛乳	厚揚げと大根のみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 きゅうり キャベツ ゆず	米 じゃがいも ごんにやく さとう	油 ごま	706	27.1	20.3	3.2
12	水	食パン2枚	牛乳	鹿コロッケ パックソース ポイル野菜 コーンポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	食パン 鹿コロッケ じゃがいも	油	750	28.4	31.6	3.4
13	木	ごはん	牛乳	焼きししゃも こんぶ和え 豆腐のいり煮 焼きプリンタルト	とりひき肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき ししゃも 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	米 さとう 焼きプリンタルト	ごま油	888	38.5	33.4	2.4
14	金	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ 大根のサラダ ABCスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 卵 まぐる ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 きゅうり コーン レモン	米 パン粉 さとう マカロニ	マヨネーズ	887	32.3	35.7	3.8
17	月	わかめごはん	牛乳	いり鶏 ほし大根のツナあえ	とり肉 がんもどき まぐる	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ 干しいたけ きゅうり れんこん 切干大根	米 ごんにやく さとう	油 ごま	736	27.4	26.7	3.5
18	火	ごはん	牛乳	豚キムチ丼 中華コーンスープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にら にんじん 小松菜	キムチ 白菜 にんにく たまねぎ コーン	米 ごんにやく さとう でんぶん	ごま油	736	31.2	24.3	3.5
19	水	食パン	牛乳	鶏肉のトマト煮込み フルーツのホイップあえ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ みかん もも パインアップル	食パン じゃがいも さとう	油 ホイップクリーム	813	31.4	37.9	3.0
20	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 おかかあえ よせなべ	さばのみそ煮 かつお節 つくね 焼き豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 白菜 大根 しいたけ 根深ねぎ	米 はるさめ		780	30.9	29.5	2.6
21	金	ごはん	牛乳	阿波尾鶏のワイン風味 カリフラワーのサラダ わかめのみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ねぎ	きゅうり コーン カリフラワー たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ドレッシング	885	37.8	32.2	3.8
25	火	ごはん	牛乳	すきやき ゆず酢和え ヨーグルト	豚肉 牛肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ ちりめん ヨーグルト	にんじん	白菜 大根 根深ねぎ しめじ キャベツ ゆず	米 さとう ごんにやく 焼きふ	油	788	31.7	25.8	2.9
26	水	きなこ あげパン	牛乳	肉団子スープ かぼちゃサラダ	きなこ ミートボール チキンハム	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり 枝豆	コッペパン さとう はるさめ	油 マヨネーズ	699	24.1	47.6	3.3
27	木	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう	さわら みそ 牛肉 さつまあげ 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	米 ごんにやく さとう	マヨネーズ ごま油 ごま	799	32.1	33.1	2.3
28	金	ごはん	牛乳	キーマカレー ブロッコリーのサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チキン・ポークハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり コーン	米 じゃがいも	油 ドレッシング	825	30.4	31.0	2.6