



令和7年度 2月学校給食献立表



東峰村立東峰中学校

※牛乳200mlが毎日1本となります。

日曜日	献立		材料						栄養価		
	主食	主菜・副菜・牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月 2日	麦ごはん	鶏そぼろ(丼) かまぼこ ゆず和え 豚汁	卵 鶏肉 豚肉 かまぼこ かつお節 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	大根 ごぼう キャベツ 枝豆 しょうが ゆず	米 麦 里いも 砂糖 でん粉	油 ごま	759	33.6	435
3月 3日	火	ライ麦 コッペパン	クリームシチュー グリーンサラダ ぎすけ煮	鶏肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 いりこ	人参 チンゲン菜 プロッコリー	玉ねぎ 大根 エリンギ キャベツ かぼす	パン ジャガイモ ライ麦 小麦粉 砂糖 黒砂糖	771	35.2	569
4月 4日	水	ごはん	豆腐の中華煮 きな粉マヨサラダ りんご	豚肉 豆腐 きな粉 うずら卵	牛乳 しらす干し 小松菜	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ きくらげ キャベツ しょうが りんご	米 さつまいも 砂糖 でん粉	762	29.4	456
5月 5日	木	和食の日 麦ごはん	いわしの梅煮 れんこんのきんぴら 寄せ鍋	いわし 鶏肉 角天 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	れんこん ごぼう 白菜 ひらたけ 梅干し こんにゃく	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	806	34.1	429
6月 6日	金	じゃこ ごはん	メンチカツ 千草和え じゃがいものみそ汁	豚肉 豆乳 油あげ みそ 牛肉 鶏肉	牛乳 しらす干し わかめ	人参 ほれん草 ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし 枝豆 コーン	米 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉	764	27.4	443
9月 9日	月	麦ごはん	厚焼き卵 かみかみサラダ けんちん汁	卵 ツナ 大豆 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	れんこん ごぼう 大根 干しいたけ コーン こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖 でん粉	772	24.1	349
10月 10日	火	ワンローフ パン	タンドリーチキン ジャーマンポテト パスタスープ いちごミックスジャム	鶏肉 ワインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ 白菜 セロリ しょうが いちご りんご	パン マカロニ バター 砂糖 水あめ	746	32.1	330
11月 11日	水		建国記念の日								
12月 12日	木	麦ごはん	あじフライ 小松菜のごま和え かき玉汁 ヨーグルト	卵 あじ ちくわ	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのき	米 麦 小麦粉 パン粉 でん粉	779	27.7	606
13月 13日	金	わかめ ごはん	厚あげのカレー煮 水菜と大根のサラダ ぽんかん	豚肉 ハム 厚あげ	牛乳 わかめ 昆布	人参 水菜 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ 大根 ぽんかん かぼす	米 砂糖 でん粉	781	31.1	591
16月 16日	月	ごはん	高野豆腐の五目煮 ごまじやこ和え 納豆	鶏肉 高野豆腐 納豆	牛乳 しらす干し ひじき	人参 小松菜 いんげん	キャベツ 干しいたけ こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	760	31.8	464
17月 17日	火	ぶどう コッペパン	オムレツ チリコンカン ボトフ	卵 牛肉 大豆 ワインナー	牛乳	人参 プロッコリー トマト	玉ねぎ 大根 キャベツ レーズン トマト	パン じゃがいも 小麦粉	794	31.8	474
18月 18日	水	麦ごはん	鮭の香味焼き アーモンド和え ごま坦々風スープ	鮭 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ひらたけ 白菜 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 ごま	764	35.5	407
19月 19日	木	食育の日 麦ごはん	ピーンズカレー フルーツ豆乳デザート	牛肉 ひよこ豆 大豆 いんげん豆 えんどう豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが みかん パイン バナナ もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	834	27.9	376
20月 20日	金	ごはん	ふわふわ親子煮 プロッコリーの昆布和え いりこアーモンド	卵 鶏肉 豆腐 きな粉 昆布	牛乳 いりこ	人参 プロッコリー	玉ねぎ 生しいたけ キャベツ スナップえんどう	米 砂糖 でん粉	783	36.8	538
23月 23日	月		振替休日								
24月 24日	火	あげパン	春雨スープ かぼす和え	卵 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 チングゲン菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜 しょうが かぼす	パン 春雨 砂糖 でん粉	765	26.4	372
25月 25日	水	麦ごはん	豚じやが 和風サラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	781	27.0	319
26月 26日	木	麦ごはん	鰯のみそ煮 小松菜の煮びたし 鶏ごぼう汁	鰯 かつお節 鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 切干大根 ごぼう えのき しょうが	米 麦 砂糖	795	30.3	386
27月 27日	金	ごはん	肉豆腐 焼きししゃも プロッコリーときのこのサラダ いよかん	牛肉 ハム 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 プロッコリー パプリカ	玉ねぎ もやし 白菜 こんにゃく しめじ いよかん	米 砂糖	790	36.3	524

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。