



令和7年度 2月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

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	たんぱく質	カルシウム
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	Kcal	g	mg
2	月	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	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 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 エリンギ キャベツ かぼす	パン ジャがいも ライ麦 小麦粉 砂糖 黒砂糖	油 バター ごま	771	35.2	569
4	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	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	油 マヨネーズ ごま油	762	29.4	456
5	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 ふ 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま	806	34.1	429
6	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 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし 枝豆 コーン	米 ジャがいも パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	764	27.4	443
9	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	油 アーモンド マヨネーズ	772	24.1	349
10	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 ウインナー	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 じゃがいも 砂糖 水あめ	バター	746	32.1	330
11	水		建 国 記 念 の 日									
12	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	油 ごま	779	27.7	606
13	金	わかめ ごはん	厚あげのカレー煮 水菜と大根のサラダ ぼんかん	豚肉 ハム 厚あげ 昆布	牛乳 わかめ	人参 水菜 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ 大根 ぼんかん かぼす	米 砂糖 でん粉	油	781	31.1	591
16	月	ごはん	高野豆腐の五目煮 ごまじゃこ和え 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	油 ごま	760	31.8	464
17	火	ぶどう コッペパン	オムレツ チリコンカン ポトフ	卵 牛肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー トマト	玉ねぎ 大根 キャベツ レーズン	パン じゃがいも 小麦粉	油	794	31.8	474
18	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	アーモンド オリーブ油 ごま	764	35.5	407
19	木	食育の日 麦ごはん	ビーンズカレー 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	油 バター ラード	834	27.9	376
20	金	ごはん	ふわふわ親子煮 ブ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 昆布	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生しいたけ キャベツ スナッペンとう	米 砂糖 でん粉	油 アーモンド	783	36.8	538
23	月		振 替 休 日									
24	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 ねぎ チンゲン菜 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	油 アーモンド	765	26.4	372
25	水	麦ごはん	豚じゃが 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	油 マヨネーズ ごま	781	27.0	319
26	木	麦ごはん	鯖のみそ煮 小松菜の煮びたし 鶏ごぼう汁	鯖 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 ごま油	油	795	30.3	386
27	金	ごはん	肉豆腐 焼きししゃも ブ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 ねぎ ブロッコリー 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	油	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。