

2025



2月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名 献 立 名	お も な ざ い り ょ う 料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	牛乳パン(中のみ)・牛乳 しょうゆラーメン ナムル・ゼリー 三中リクエスト献立	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし・ねぎ メンマ・アセロラ	パン(中) ちゅうかめん	ごま油 ドレッシング ごま	629	26.3	18.3	3.0
4	火	ごはん・牛乳 とり肉のしおこうじやき・ごまじゃこサラダ さといものみそ汁・せつぶんの豆	とり肉 とうふ・ぶた肉 みそ・大豆	牛乳 じゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ	米 さといも	ごま ドレッシング	650	31.1	21.6	2.1
5	水	ごはん・牛乳 じゃこカツ・キャベツのしおこんぶあえ しみとうふのみそ汁	しみとうふ みそ	牛乳 じゃこ こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし・ねぎ	米 パンこ じゃがいも	油 ごま	659	24.3	19.0	2.4
6	木	ホットドッグ(コッペパン・ソーセージ とまと&マスタード)・牛乳 フレンチサラダ・ワントンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ・きゅうり はくさい・もやし・しいたけ ねぎ・たけのこ	パン ワンタンのかわ	ドレッシング ごま油	644	27.2	25.5	3.1
7	金	ごはん・牛乳 いわしのごまみそに・しもつかれ わかめととうふのみそ汁	いわし・さけ 大豆・あぶらあげ とうふ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 たまねぎ ねぎ	米		628	29.0	20.4	2.3
10	月	バターパン・牛乳 オムレツ・ペンネのトマトに コンソメスープ	たまご ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	パン マカロニ さとう	油 オリーブオイル	645	27.1	22.7	2.4
12	水	ごはん・牛乳 エビカツ・ソース はるさめサラダ・キムチスープ	エビ ハム なまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 大根・はくさい しめじ・えのき	米 パンこ はるさめ・さとう	油 ごま油 ごま	659	23.5	21.7	2.9
13	木	コッペパン・牛乳・いちごジャム 肉だんご(2・2)・はなやさいサラダ かぼちゃのスープ・ガトーショコラ	とり肉 なまクリーム	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ・パセリ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ・いちご	パン	ドレッシング バター	699	22.8	28.5	2.3
14	金	ごはん・牛乳 あじのねぎしおやき やさいのうめかつおあえ・とん汁	あじ・ぶた肉 かつおぶし とうふ・みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし・キャベツ うめ・大根 ごぼう・ねぎ	米 じゃがいも	油	620	28.0	19.6	2.5
17	月	コッペパン・牛乳 白身魚フライ・タルタルソース コーンサラダ・ミネストローネ	ほき ベーコン 豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン・パンこ じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	670	25.7	24.1	2.9
18	火	ごはん・牛乳・ふりかけ あつやきたまご キャベツのごまマヨあえ・こまつなのみそ汁	たまご・ちくわ みそ・とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	ごま たまごめきマヨネーズ	679	26.0	24.6	2.5
19	水	ごはん・牛乳 かみかみ献立 はるまき ちゅうかサラダ・わかめスープ	ぶた肉 いか ベーコン・とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし・ねぎ	米 はるまきのかわ トック	油 ドレッシング ごま油	653	22.6	23.1	2.6
20	木	はちみつバターパン・牛乳 肉シューマイ(2・3) チキンサラダ・けんちんうどん	ぶた肉 とり肉 なまあげ・みそ	牛乳	にんじん	大根・えだまめ・ねぎ きゅうり・ごぼう はくさい・しいたけ	パン・はちみつ シューマイのかわ うどん・さといも	ドレッシング 油	628	27.2	21.1	2.9
21	金	ごはん・牛乳 ハッシュドポーク ツナサラダ・ゼリー	ぶた肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん	しめじ・たまねぎ キャベツ・きゅうり とうもろこし・レモン	米 じゃがいも	油	709	25.5	25.8	2.4
25	火	ごはん・牛乳 ハンバーグのわふうソースかけ ごまあえ・なめこのみそ汁	ぶた肉 とり肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ・もやし キャベツ・なめこ はくさい・ねぎ	米 さとう	ごま	647	24.8	20.7	1.9
26	水	ごはん・牛乳 とり肉のあますあんかけ おひたし・すまし汁	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし しめじ	米 でんぷん さとう	油 ごま	644	26.6	21.7	2.3
27	木	くろパン・牛乳 カップグラタン・グリーンサラダ ホワイトシチュー	ハム ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	ドレッシング 油 バター	696	25.2	28.8	2.5
28	金	ごはん・牛乳 やき肉・もやしののりあえ はるさめスープ	ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ	米 はるさめ	油 ごま油 ごま	671	29.3	23.4	2.6

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ 〇157対策のため生野菜は出していないです。

月平均栄養量(小学校中学年)	657	26.2	22.8	2.5
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	840	32.5	27.5	3.1
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5