

令和7年2月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 偏実類		
3 (月)	ごはん	いわしだんご汁 くじらカツ しおこんぶあえ 節分豆	はし	いわしだんご とうふ くじらカツ だいず	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい キャベツ きゅうり	こめ こくとう	あぶら ごま	732 31.2 2.2	 くだもの
4 (火)	ごはん	豚汁 さんまの梅煮 いそかあえ	はし	ぶたにく とうふ みそ さんまのうめ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ	こめ さとう さつまいも こんにゃく		718 32.0 2.6	 たまご
5 (水)	キャロットパン	ラビオリスープ ミートグラタン	はし スプーン	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	パン ラビオリ じゃがいも クリスタルキャロット		743 31.9 3.5	 こめ
6 (木)	ごはん	フォー 春巻き ブロッコリー	はし	とりにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ はくさい もやし	こめ フォー	あぶら	799 24.5 1.3	 いも
7 (金)	ごはん	ぶぐ汁 れんこんのわがみ炒め 豆乳プリンタルト	はし	ぶく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい だいこん れんこん	こめ さとう プリンタルト	あぶら	749 28.8 2.3	 かいそう
10 (月)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 にんじんしりしり こざかな	はし	なまあげ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	712 27.6 1.4	 やさしい
12 (水)	小パン	カレーうどん ひじきと切り干し大根のソテー 黒豆きなこクリーム	はし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ しるね とうもろこし きりぼしだいこん	パン うどん	カレーうどん あぶら くろめきなこクリーム	851 30.5 3.5	 さかな
13 (木)	こぎつねごはん	小野茶めん汁 ちくわのいそべ揚げ 山口県産みかんゼリー	はし スプーン	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ おのちやめん みかんゼリー	あぶら	705 27.7 3.1	 乳製品
14 (金)	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ チョコプリン	スプーン	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも チョコプリン	あぶら ハヤシルウ	778 25.0 2.4	 まめ
17 (月)	ごはん	マーボー春雨 パンパンジー チーズ	はし	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう はるさめ でんぶ	ごま ごまあぶら	748 27.9 2.9	 いも
18 (火)	ごはん	親子煮 大豆のいそ煮 いよかん	はし	とりにく たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース さやいんげん	たまねぎ いよかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	690 28.9 1.9	 きのこ
19 (水)	背割りパン	コーンスープ ポイルウインナー ゆでキャベツ・ケチャップ	はし スプーン	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも		702 29.0 3.5	 くだもの
20 (木)	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	はし	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	712 31.1 2.7	 魚介類
21 (金)	麦ごはん	チキンカレー パールめんサラダ 鉄分ヨーグルト	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう パールめん ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレーうどん ドレッシング	775 26.0 2.1	 たまご
25 (火)	ごはん	豆腐汁 しゃきしゃきそぼろどんぶりのぐ 豆乳ムース	はし スプーン	とうふ とりにく かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん とうもろこし	こめ さとう とうもろこし		692 26.3 1.6	 かいそう
26 (水)	黒糖パン	チャウダー 野菜とウインナーのソテー いちごゼリー	スプーン	えび いか ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも ごまぎ	バター あぶら いちごゼリー	727 25.9 2.9	 こめ
27 (木)	ごはん	みそけんちん汁 さばのみりんづけ ゆかりあえ	はし	とりにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さといも こんにゃく		699 34.3 2.8	 くだもの
28 (金)	ごはん	八宝菜 ミルクポテト わかめふりかけ	はし	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ	こめ さとう でんぶ さつまいも	ごまあぶら あぶら	706 26.5 1.4	 さかな

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

学校給食が子どもたちの心と体の栄養になりますように☆

