

2025（令和7）年度 2月分学校給食標準献立表

返子市教育委員会

月 日	こんだてめい	ざいりょうとしゅるいとたいないでのほたらき			栄養価			
		あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
2月	ハヤシライス ささみのサラダ いちご	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ホールトマト トマトピューレ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、いちご	674	23.9	23.0	2.2
3火	みそにこみうどん まぐろとじゃがいものあげに しおナムル ふくまめ	けずりぶし、ぶたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう、まぐろ、だいず	うどん、でんぶん、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、こんにやく ながねぎ、かぼちゃ、しょうが もやし、きゅうり	611	29.8	21.0	3.0
4水	こぎつねごはん ぶたにくのこうみがけ かふうスープ	けずりぶし、あぶらあげ はっこうにゅう、ぶたにく とうふ、たまご	こめ、さとう、でんぶん こむぎこ、あぶら ごまあぶら	にんじん、さやいんげん ながねぎ、たまねぎ、もやし はくさい、ちんげんさい	668	28.8	3.4	2.6
5木	サンドパン ハンバーグ こふきいも コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン、なまクリーム	サンドパン、あぶら さとう、じゃがいも コーンスターチ、バター	にんじん、パセリ、たまねぎ とうもろこし	674	29.3	29.2	3.0
6金	ごはん ごましお かきあげ ちくぜんに	ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご のり、とりにく、けずりぶし あげボール、こうやどうふ	こめ、ごま、こむぎこ あぶら、さとう、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、ごぼう だいこん、たけのこ、こんにやく さやいんげん	627	23.4	19.9	2.4
9月	キーマカレー ひじきのサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう ひじき、まぐろあぶらづけ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、ホールトマト グリーンピース、きゅうり とうもろこし	654	24.0	24.8	1.9
10火	ソフトフランスパン とりのスパイスあげ コーンソーテ ポトフ いよかん	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ポークウィンナー	ソフトフランスパン こむぎこ、あぶら、バター じゃがいも	にんにく、とうもろこし たまねぎ、にんじん、だいこん セロリー、キャベツ、いよかん	641	27.9	28.4	3.1
12木	ごはん さけのしおやき こおりどうふのいために さつまじる	はっこうにゅう、さけ ぶたにく、みそ、こおりどうふ けずりぶし、とりにく あぶらあげ、とうふ	こめ、ごまあぶら、さとう あぶら、さつまいも	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、こまつな、だいこん ごぼう、こんにやく、ながねぎ	604	29.6	16.1	1.9
13金	ココアむしパン スパゲッティミートソースあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、なまクリーム	ホットケーキミックス ココアパウダー、さとう バター、スパゲッティ あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、キャベツ ホールトマト、トマトピューレ きゅうり	656	24.2	26.4	3.0
16月	だいこんはごはん とりのてんぷら おでん ごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、けずりぶし、ちくわ なると、さつまあげ、あげボール こんぶ、はんぺん、がんも、みそ	こめ、あぶら、こむぎこ さとう、ごま	ひろしまな、きょうな、だいこんは にんじん、だいこん、こんにやく もやし、ほうれんそう	626	27.5	19.9	2.8
17火	くろパン すぶた ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ミートボール、うずらたまご たまご	くろパン、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、たけのこ にんじん、キャベツ、しょうが グリーンピース、とうもろこし パセリ	658	26.2	25.4	3.8
18水	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいために けんちんじる りんご	ぎゅうにゅう、みそ、さば ぶたにく、けずりぶし あぶらあげ、とうふ	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、さとう じゃがいも	しょうが、ながねぎ きりぼしだいこん、にんじん こまつな、ごぼう、こんにやく だいこん、りんご	663	24.7	24.8	2.4
19木	ソフトめん カレー コールスローサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム	ソフトめん、あぶら じゃがいも、さとう こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし	689	23.5	25.3	3.2
20金	こんぶごはん やきシュウマイ にまめ とんじる	とりにく、ひじき、こんぶ けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ、ポークシュウマイ	こめ、もちごめ、あぶら さとう、さとう じゃがいも しろいんげんまめ	ごぼう、にんじん、まいたけ グリーンピース、こんにやく だいこん、ながねぎ	653	28.1	20.5	2.6
24火	こがたロールパン クリームスパゲッティ だいこんサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、なまクリーム まぐろあぶらづけ	ロールパン、スパゲッティ あぶら、バター、こむぎこ さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ とうもろこし、だいこん きゅうり、オレンジ	637	25.0	25.7	2.6
25水	マーボーどん トック	ぶたにく、とうふ ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら トックもち	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、こまつな、だいこん	634	28.0	21.3	2.4
26木	コッペパン バーベキューチキン ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	コッペパン、あぶら じゃがいも、マヨネーズ さとう	にんにく、にんじん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ、もやし キャベツ	624	28.1	32.0	3.2
27金	チキンライス しろみぎかなのいしがきフライ ABCスープ	とりにく、はっこうにゅう メルルサ、たまご、のり ぶたにく	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、パンこ、ごま じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマトピューレ パセリ、とうもろこし	644	28.4	16.0	3.5

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

2がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ぎゅうにゅう いちご ささみのサラダ ハヤシライス	ぎゅうにゅう まぐろとじゃがいものあげ しおナムル みそにこみうどん ふくまめ	はっこうにゅう ぶたにくのこうみがけ 2きうねはん かふうス-70	ぎゅうにゅう ハンバーグ 2ふきいも サンドパン コーンポタージュ スープ	ぎゅうにゅう かきあげ 2ましあ 3はん ちくぜんに
9	10	11	12	13
ぎゅうにゅう ひじきのサラダ キーマカレー	ぎゅうにゅう いよかん とりのスパイスあげ ソフトフランスパン ポトフ	日本地図 建国記念の日	はっこうにゅう さけのしおやき 2おりどうふのいために 2はん さつまじる	ぎゅうにゅう ココアむしパン フレンチサラダ スパゲッティミートソースあえ
16	17	18	19	20
ぎゅうにゅう とりのてんぷら 2はん くろパン すぶた ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう すぶた くろパン ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう りんご さばのみそに きりぼしだいこんのいために 2はん けんちんじる	ぎゅうにゅう カレー ソフトめん コールスロー サラダ	ぎゅうにゅう やきシュウマイ にまめ とんじる
23	24	25	26	27
天皇誕生日 ソフトめん カレー コールスロー サラダ	ぎゅうにゅう オレンジ クリームスパゲッティ こがたロールパン	ぎゅうにゅう マーボーどん トック	ぎゅうにゅう バーベキューチキン ポテトサラダ やさいスープ	はっこうにゅう しろみぎかなのいしがきフライ ABCスープ