



2月 給食献立表

令和7年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	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		栄養量		
				1群: たんぱく質	2群: カルシウム	3群: カロテン	4群: ビタミンC	5群: 炭水化物	6群: 脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	○	麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 鶏の照り焼き けんちん汁 五目きんぴら	豆腐 鶏肉 牛肉	牛乳	人参 いんげん	だいこん しいたけ 白ネギ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま ごま油	793	32.7	26.0
3	火	○	麦ごはん 【2/3節分の行事食】 さつま汁 いわしフライ もやしのごまあえ 福豆	鶏肉 鰯 厚揚げ みそ 竹輪	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	もやし ごぼう しょうが こんにゃく	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	830	28.6	23.2
4	水	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ りんごゼリー【ビタミンCの多い献立】	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ りんご コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	757	26.1	18.0
5	木	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャップチエ いよかん	あさり みそ ささみ 豆腐 牛肉 肉 天ぷら	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン 白菜	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	796	36.5	17.8
6	金	○	コッペパン 【よくかんで食べる献立】 チリコンカン 太刀魚フライ カレーマスター豆サラダ	豚肉 大豆 太刀魚	牛乳	人参 バセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ パン マッシュルーム キャベツ にんにく	パン じやかいも のんエッグマヨネーズ	油	848	37.0	36.8
9	月	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 魚そうめん汁 すきやき 小松菜ええ	豆腐 牛肉 魚そうめん かまぼこ まぐろ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	もやし 白ねぎ 白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきだけ レモン	米 麦 砂糖	油 ごま	781	36.9	19.2
10	火	○	麦ごはん 【世界の料理:中国】 マー婆豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ 白桃コンポート	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	人参 わかめ ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン 白桃	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	826	31.4	21.5
12	木	○	麦ごはん 【不足しがちな食品:いも類】 にら玉スープ キャベツと豚肉のみそ炒め じやがじやこ	卵 豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 にら トマト	キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく	米 麦 油 ごま ごま油 黒ごま	751	27.1	19.5	
13	金	○	ロールパン 【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティー 枝豆メンチカツ 大根のイタリアンサラダ チョコレートブリノ	あさり 豆腐	牛乳	人参 トマト	だいこん 玉ねぎ にんにく えだまめ	パン スパゲッティー ドレッシング	油	792	30.3	24.6
16	月	○	ひじきごはん 【カルシウムの多い献立】 こぎつねうどん 大豆のかりんとう揚げ	大豆 鶏肉 油揚げ かまぼこ いりこ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ	米 麦 うどん 砂糖 さつまいも	油 ごま 黒ごま	891	33.8	28.0
17	火	○	麦ごはん 【不足しがちな食品:大豆】 呉汁 白身魚のケチャップソースかけ こんにゃくサラダ	豚肉 ほき 油揚げ みそ 大豆 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく しょうが にんにく レモン	米 麦 砂糖 じやが芋	油 ごま	813	34.7	23.9
18	水	○	ビーフカレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルトあえ アーモンドフィッシュ 【食物せんいの多い献立】	牛肉	牛乳	人参 トマト いりこ	玉ねぎ りんご にんにく グリンピース みかん もも バイン レーズン	米 麦 じやが芋 小麦粉	油 アーモンド	840	26.1	21.2
19	木	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 じやがいものみそ汁 ししゃも(2尾) 切り干し大根の炒め煮 でこぼん さつまポテト	てんぶら みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 でこぼん	米 雑穀 じやが芋 さつま芋 砂糖 でん粉	油	779	22.9	16.3
20	金	○	食パン 【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズシチュー あじフライ 野菜マリネ りんご ブルーベリージャム	大豆 豚肉	牛乳	人参 バセリ トマト バブリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ豆 赤いんげん	油	808	36.4	28.6
24	火	○	ビビンバ 【世界の料理:韓国】 春雨スープ いちごクレープ	牛肉 鶏肉 卵 なると	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	891	33.2	28.9
25	水	○	麦ごはん 【旬の食材:白菜】 豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え	さば 豚肉 豆腐 のり みそ	牛乳	人参 ねぎ	白菜 大根 ごぼう もやし しょうが こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋	油	825	31.1	18.1
26	木	○	麦ごはん 【カルシウムの多い献立】 豆腐チゲ 焼き肉ソテー 焼き芋	豆腐 あさり 牛肉 みそ	牛乳	人参 にら にんにくの芽	キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ えのきだけ えだまめ しょうが	米 麦 さつまいも	油 ごま油 ごま	840	28.7	16.1
27	金	○	コッペパン 【不足しがちな食品:アーモンド】 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ りんご いちごジャム アーモンド	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご レモン	パン じやがいも アーモンド	油 アーモンド	760	32.5	24.2
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。							今月の平均栄養量			812	31.4	22.9
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。							基準栄養量			830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

※ 給食中止日 3年生:12日(木)【私立高校一般入試】