



2月 献立表

令和7年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I群+ たんぱく質
2月	★ソース焼きそば 中華サラダ 果物（りんご）	○	牛乳,豚肉,あおのり,ハム	中華めん,ごま油,油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん キャベツ,もやし,にら,白菜 きゅうり,りんご	752 kcal 29.3 g
3火	豆入りまぜご飯 いわしのつみれ汁 鶏の照り焼き 野菜のお浸し	節分献立 2年生給食なし	牛乳,大豆,油揚げ,かつおぶし さばぶし,いわし,鶏肉	米,油,さとう,でん粉	にんじん,干しいたけ,いんげん しょうが,万能ねぎ,だいこん 白菜,ねぎ,こまつな ほうれんそう,もやし	814 kcal 41.7 g
4水	★パンパン 鶏肉と白菜のスープ 巣ごもりたまご 大根ときゅうりのサラダ	季節の食材 ほうれんそう	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵	パンパン,油,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,白菜 キャベツ,ほうれんそう だいこん,きゅうり	752 kcal 38.1 g
5木	★カツカレー もやしと青菜のごまサラダ ジョア	-	豚肉,粉チーズ,鶏肉 鶏卵,ジョア	米,油,じゃがいも,バター,ごま 小麦粉,パン粉,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,もやし,きゅうり チングンサイ	889 kcal 35.9 g
6金	ごはん みそ汁 ★黒むつの煮つけ 白菜の和え物 煮豆		牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,黒むつ,粉かつお,うずら豆	米,さとう,でん粉	たまねぎ,もやし,こまつな 白菜,にんじん,きゅうり	776 kcal 33.6 g
9月	★ピザトースト ★アルファベットスープ ツナサラダ		牛乳,ウインナー チーズ,鶏肉,ツナ	食パン,油,マカロニ,さとう	にんにく,たまねぎ にんじん,白菜,キャベツ きゅうり,レモン	755 kcal 33.3 g
10火	回鍋肉丼 もやしの中華あえ 果物（いよかん）	3年生給食なし	牛乳,豚肉	米,おおむぎ,油,さとう でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,たまねぎ,ねぎ キャベツ,もやし,きゅうり きくらげ,いよかん	759 kcal 29.2 g
12木	ごはん ★ほうとう汁 ★ちくわの磯部揚げ ★かぶのゆず香和え		牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,油揚げ,ちくわ,鶏卵 あおのり	米,さとう,ほうとう,でん粉 小麦粉,油	にんじん,白菜,かぼちゃ ねぎ,かぶ,ゆず	803 kcal 31.5 g
13金	★パエリア 鶏肉とキャベツのスープ ★サーティアンダギー（ココア）	季節の食材 いか あさり	牛乳,えび,いか,あさり 鶏肉,鶏卵	米,油,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,キャベツ	762 kcal 25.4 g
16月	ごはん ★トッポギスープ ★ヤンニョムチキン ★ナムル	世界の料理献立 【韓国】	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉	米,トッポギ,でん粉,小麦粉 油,さとう,ごま油,ごま	にんじん,白菜,ねぎ しょうが,ににく,もやし こまつな	897 kcal 33.6 g
17火	セサミパン 野菜と押し麦のスープ ★シルバーの香草焼き フレンチサラダ		牛乳,鶏肉,シルバー	セサミパン,油,おおむぎ オリーブ油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,白菜,もやし こまつな,バジル,キャベツ きゅうり,りんご	746 kcal 39.0 g
18水	★タコライス わかめスープ 果物（りんご）		牛乳,豚肉,チーズ,わかめ,豆腐	米,油,ごま油	にんにく,たまねぎ にんじん,トマト,キャベツ ねぎ,りんご	813 kcal 32.3 g
19木	★ゆかりごはん みそ汁 擬製豆腐 野菜のじゃこ和え		牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵,油揚げ かつおぶし,さばぶし じゃこ,粉かつお	米,油,さとう	にんじん,干しいたけ,ねぎ しょうが,キャベツ,こまつな たまねぎ,もやし	772 kcal 35.9 g
20金	★クリームスパゲッティ 角切りポテトサラダ ★コーヒーゼリー		牛乳,いか,えび,粉チーズ 生クリーム,ハム,寒天 ゼラチン,練乳	スパゲッティ,油,バター 小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん しめじ,とうもろこし グリンピース,きゅうり	796 kcal 32.7 g

24日(火)～25日(水) 定期考査のため給食はありません

26木	★あげパン(きなこ) ★春雨スープ 茎わかめと寒天のサラダ	季節の食材 大根	牛乳,きな粉,豚肉,うずら卵 茎わかめ,寒天,粉かつお	ミルクパン,油,さとう 春雨,ごま油	にんじん,たまねぎ 干しいたけ,しょうが,ねぎ こまつな,だいこん	752 kcal 29.2 g
27金	★キムチチャーハン 中華風コーンスープ ★フルーツヨーグルト		牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉 豆腐,ヨーグルト	米,おおむぎ,ごま油,油,でん粉	しょうが,ににく,たまねぎ にんじん,ねぎ,白菜,キムチ とうもろこし,こまつな, みかん缶,パイント缶,もも缶	745 kcal 30.8 g

今月の栄養価 エネルギー 786 kcal たんぱく質 33.2 g (基準27.0~41.5 g)

★マークは、給食リクエストの結果で要望の多かった料理（郷土料理・世界の料理）です。

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。