



2月献立予定表



中学校

神崎町給食センター

2025年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄 養 価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)		
		主 食	牛乳	お か す	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
★節分の日給食★													
3	月	ちらしずし (手まきのり)	○	スティック玉子焼き 白菜のマヨしょうゆ和え ポテ豚汁 抹茶大豆 ※今年の節分は、2月2日です	大豆 卵 ツナ みそ 豚肉	牛乳 のり こんぶ かつお節	人参 長ねぎ 大根 れんこん 干しいたけ かんぴょう こんにゃく だけのこ	白米 コーン きゅうり ごぼう	米 じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	764 30.7 21.5 3.6		
4	火	ご飯	○	ブルコギ丼 青じそ風味の大根サラダ 十勝ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 にら パプリカ 小松菜 きゅうり	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 もやし 切干大根	米 砂糖 ごま油 ごま油 ドレッシング	サラダ油 ごま ごま油	812 34.3 23.8 2.6		
5	水	ご飯	○	さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁 お魚アーモンド	さば みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ かたくちいわし かつお節	ほうれん草 人参 小松菜 大根	キャベツ こんにゃく ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま サラダ油 アーモンド	758 36.1 23.9 2.9		
6	木	コッペパン	○	豆乳クロquette 人参ツナサラダ さつま芋の米粉クリームシチュー	豆乳 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	人参 えのき カリフラワー	きゅうり 枝豆 玉ねぎ コーン	パン 米粉 パン粉 小麦粉 さつま芋	大豆油 ドレッシング バター 生クリーム	866 30.1 31.6 3.2		
7	金	ご飯	○	ハヤシライス グリーンサラダ みかんクレープ	豚肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー きゅうり しめじ にんにく 枝豆 しょうが	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 クレープ	生クリーム ドレッシング ハヤシルウ サラダ油	821 27.1 27.1 2.6		
10	月	ご飯 (玉子と野菜の ふりかけ)	○	さけフライ いそ和え 白菜のみそ汁	さけ 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 のり こんぶ 卵	ほうれん草 人参 長ねぎ 玉ねぎ	えのき しめじ 白米	米 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	753 29.6 25.8 2.6		
12	水	ご飯	○	ポークカレー わかめサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 きゅうり 枝豆	玉ねぎ にんにく もやし りんご	米 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 カレーウ ドレッシング	809 26.2 22.7 2.5		
13	木	ゆで中華めん	○	みそラーメンの汁 えびしゅうまい(2こ) マヨごぼうサラダ	豚肉 えび みそ たら かつお節	牛乳	チンゲンサイ 人参 にんにく コーン ごぼう きゅうり	もやし 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	ちゅうかめん しゅうまいのかわ ノンエッグマヨネーズ ごま	ごま油 サラダ油 784 34.6 24.0 3.4			
★受験生応援給食★													
14	金	ご飯	○	チキンカツ もやしとハムのサラダ とりじゃが 豆乳いちご大福	鶏肉 ハム かつお節	牛乳	人参 さやいんげん きゅうり 玉ねぎ しらたき	米 米粉 じゃが芋 砂糖 大福	大豆油 ドレッシング サラダ油	871 32.4 25.5 2.6			
17	月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 里芋いりみそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ かつお節	人参 長ねぎ 白米 しめじ 干しいたけ	にんにく しょうが 切干大根	米 砂糖 里芋	サラダ油	748 31.6 23.9 2.9		
18	火	ご飯	○	みそドレサラダ 厚揚げとれんこんのマーボー炒め 一口みかんゼリー	みそ 厚揚げ 豚肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン にら にんにく もやし 干しいたけ れんこん	キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 ゼリー	771 31.3 24.5 2.7			
19	水	わかめご飯	○	ポテトサラダ 大根とがんもどきの炒め煮 ソフール元気ヨーグルト	ハム 豚肉 かつお節 がんもどき	ヨーグルト わかめ	人参 枝豆 にんにく しょうが	きゅうり コーン 大根	米 じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	779 24.5 20.6 2.6		
20	木	ココア揚げパン	○	コーンサラダ チキンのコンソメスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 白米 えのき 玉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン	パン ミルク ミルメーク サラダ油	大豆油 ドレッシング 24.6 29.4 2.8			
★神崎おいしいもの給食★													
21	金	ご飯	○	鶏丼 さつま芋のサラダ でこぼん	鶏肉 ベーコン	牛乳	さやいんげん かぼちゃ 人参	玉ねぎ 長ねぎ えのき でこぼん	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	880 31.5 28.7 2.3		
25	火	ご飯	○	ホッケのスタミナ漬け おかか和え すき焼き風煮 焼きプリンタルト	ホッケ かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 えのき 干しいたけ 玉ねぎ	もやし きゅうり 長ねぎ しらたき	米 タルト 砂糖	ごま油 サラダ油	819 35.1 26.8 2.1		
26	水	ご飯	○	豚キムチ丼 春雨サラダ 青のり小魚	豚肉 豆腐	牛乳 かたくちいわし 青のり	にら 人参 きゅうり にんにく	白米 もやし 玉ねぎ えのき	米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	752 21.1 3.4		
27	木	食パン (キャラメルパテ)	○	ポテトカップグラタン カラフルサラダ おろしとミートソースのチキンは煮込み	大豆 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳 おから	ほうれん草 ブロッコリー 人参 パプリカ	カリフラワー キャベツ コーン にんにく しめじ 玉ねぎ 枝豆	パン キャラメルパテ じゃが芋	ドレッシング オリーブオイル	825 30.6 29.7 3.1		
28	金	ご飯	○	ハンバーグマトソース れんこんのこがししょうゆソテー 塩こうじのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 コーン 白米	にんにく キャベツ れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 バター サラダ油	789 29.0 27.7 2.9			
※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。 裏面もご覧ください。										学校給食摂取基準	830 27.0~41.5 2.5g未満		
受験生応援給食:2月は受験シーズン本番ですね!受験する人たちに応援の気持ちをこめて、作ります!!													

○チキンカツ:受験にカツ

○鶏じゃが:人気メニューの肉じゃがの鶏肉バージョン。温かい煮物で体も心もほっと一息。

○豆乳いちご大福:おもちのように、粘り強く頑張って!

