

2月分学校給食予定献立表

献立目標：体を温める食事しよう

2025年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フーズオーブン	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
3月	うどん	小麦粉						塩		エネルギー-たんぱく質 kcal 幼 460 23.3 小 623 31.0 中 727 35.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
	のっぺいうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	こんにやく しめじ 根深ねぎ	酒 しょうゆ だし用削り節 塩		
	こんぶとぶたにくのいために (小・中) せつぶんまめ	砂糖	菜種油	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参 さやいんげん	ごぼう	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
4月	ごはん	米								浜岡中 御前崎中 幼 484 19.0 小 611 23.5 中 761 28.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのうめに	砂糖 でん粉		鰯(いわし)			梅	しょうゆ 酢 みりん 鰹削り節 昆布だし		
	ごじる			豆腐 大豆 油揚げ みそ		人参	ごぼう 根深ねぎ 白菜 こんにやく	酒 だし用削り節		
	れんこんのきんぴら	砂糖	ごま ごま油	豚肉		人参	れんこん	酒 しょうゆ 和風だし みりん 唐辛子		
5月	むぎごはん	米 大麦								浜岡中 御前崎中 幼 556 21.3 小 704 26.4 中 860 31.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくとカシューナッツのいために	でん粉 砂糖	カシューナッツ 米油 菜種油	鶏肉		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし 和風だし		
	ワンタンスープ	ワンタン	ごま ごま油	豚肉		人参 チンゲン菜	しょうが もやし たけのこ 干しいだけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ しょうゆ 酢		
はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩			
6月	ごはん	米								幼 476 18.3 小 595 22.3 中 718 26.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				みりん 鰹だし 酢 しょうゆ 塩		
	とりだんごじる	砂糖	油	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆	わかめ	人参	ごぼう 白菜 しめじ 玉ねぎ しょうが にんにく	だし用削り節 酒 塩 香辛料		
だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
7月	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 462 17.1 小 631 21.9 中 832 27.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンフライ	小麦粉 砂糖	油 米油	大豆			とうもろこし	塩 香辛料		
	ラビオリいりトマトスープ	小麦粉 砂糖	油 オリーブ油	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆		人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ	塩 香辛料 コリアンダー しょうゆ		
	こまつなとハムのソテー		菜種油	ハム		小松菜	キャベツ	コリアンダー 塩 こしょう		
10月	にくもちそ	米 大麦 砂糖	菜種油	豚肉 高野豆腐		人参	ごぼう こんにやく 枝豆	しょうゆ 酒		幼 456 21.8 小 599 29.8 中 719 36.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおのたつたあげ	でん粉	米油	鰹(かつお)			しょうが	白しょうゆ みりん		
	わかめとはくさいのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	白菜 えのきたけ	だし用削り節		
	じゃこてんとりほしだいこんのもの	砂糖	菜種油	じゃこ天		人参	切り干し大根 干しいだけ	しょうゆ みりん 酒 昆布だし		
12月	むぎごはん	米 大麦								幼 500 18.5 小 628 22.8 中 769 26.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	パンチビーンズ	でん粉	米油	大豆				判ハチー パフリカ 塩		
	こんさいカレー	里芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 れんこん 大根 りんご	ワイン 塩 加-粉 香辛料 ソース かつや 酢 しょうゆ		
	おながすっきりサラダ		菜種油				こんにやく キャベツ きゅうり	青じそ レタス 塩		
13月	さくらごはん	米 大麦								はまおか幼 幼 503 19.1 小 628 23.1 中 766 27.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯				しょうゆ 酒 みりん		
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	きゅうりとトマトのサラダ	砂糖	ごま ごま油		塩昆布	ミニトマト	きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢		
14月	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		浜岡中 御前崎中 幼 553 20.1 小 669 23.6 中 822 30.0
	ホワイトクリーム	砂糖	油	大豆	脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハートがたハンバーグのトマトソースがけ	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 香辛料 ワイン かつや ソース		
	ふゆやさいのスープに	じゃが芋		ベーコン 豆腐		人参 パセリ	大根 白菜	コリアンダー しょうゆ 酒		
コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう			

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	せんい カロテン	ビタミンC・繊維			
17月	ちゅうかめん	小麦粉								北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	米油 油	豚肉		人参	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが	しょうゆ みりん 香辛料 塩		
	みそラーメンスープ	砂糖	菜種油 油 ごま	焼豚 みそ	わかめ	人参 ほうれん草	にんにく しょうが 根深ねぎ とうもろこし	かつお しょうゆ しょうゆ 香辛料 しょうゆ こしょう		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
18火	ごはん	米								浜岡東小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	つゆひかりからあげ	でん粉	米油	鶏肉			茶 しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩		
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 み そ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
	いそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ		
19水	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩		浜岡東小5年 はまおか幼 御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さつまいもチップス	さつまいも	米油					塩		
	やさいたっぷりベーコンスープ			ベーコン 鶏肉 豆腐		人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	かつお しょうゆ しょうゆ ワイン		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
20木	ごはん	米								第一小やまもも1組 第一小やまもも5組 浜岡東小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなのやさいあんかけ	でん粉 砂糖	米油 菜種油	鰻(たら)		ピーマン	玉ねぎ たけのこ とうもろこし	しょうゆ かつお 酢 塩		
	だいこんとりにくのもの	里芋 砂糖		鶏肉 さつま揚 げ		人参 グリーンピース	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし		
	きゃべつのおかかあえ			鯉削り節			キャベツ もやし	しょうゆ		
21金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	サバのカレーフリッター	小麦粉 でん粉	米油	鯖(さば)				塩 カレー粉		
	タルタルソース	砂糖	油	大豆		パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 こんにゃく	酢 塩 香辛料		
	しすおかけんレタスのたまごスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ レタス	かつお 塩 しょうゆ		
	スパゲッティソテー	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	鶏肉		人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	かつお 塩 ソース こしょう 酢		
25火	ごはん	米								○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ヤンニョムチキン	でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	鶏肉			にんにく	塩 しょうゆ かつお しょうゆ みりん かつお		
	かんこくわかめスープ	でん粉	ごま	卵 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	やさいのナムル		ごま ごま油			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
26水	むぎごはん	米 大麦								○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にしよそぼろ	砂糖	菜種油	鶏肉 卵		グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩		
	たまねぎのみそしる			豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	はくさいのうめあえ			鯉削り節		小松菜	白菜 梅	しょうゆ		
27木	チャーハン	米 大麦 砂糖	菜種油 ごま油	卵 焼豚			たけのこ 根深ねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう		はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	油 米油	豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	はるさめスープ	春雨	菜種油	鶏肉		人参 小松菜	しょうが 白菜 干しいたけ	中華スープ しょうゆ しょうゆ こしょう		
	にらともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			にら	もやし きゅうり	しょうゆ 塩 酢		
28金	こくとういりコッパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	米油	豚レバー 豚肉			レモン果汁	かつお ソース かつお		
	ポトフ	じゃが芋		ウイナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	かつお しょうゆ しょうゆ 酢		
	ひじきサラダ		ひじき マネー	鯉油漬け	ひじき	人参	きゅうり	しょうゆ みりん 酢		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生：1杯+650kcal たんぱく質21~33g 中学生：1杯+830kcal たんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています