

2月分献立表＜小学校＞

令和7年度
四国中央市立東部学校給食センター

日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
	ふそくしがちなえいようそま おぎなうこんだて		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）						
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類					
献立名		牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
2 月	ごはん	○					ごめ				623 kcal		
	いかにピリからやき		いか			しょうが にんにく		ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	32.1 g			
	きざみだいずあえ		だいず		チンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ	17.3 g			
	おやこに		とりにく こうやどうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さとう		しょうゆ みりん にんにく	1.9 g			
3 火	せつぶん こんだて												
	いろどりごはん	○					ごめ			ななしゆやさいのはなやかごはん	656 kcal		
	いわしのみそに		いわしのにつけ							25.7 g			
	カシューナッツあえ				ほうれんどう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	21.7 g			
	かみなりじる		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	しょうゆ にんにく	2.3 g			
せつぶんまめ	せつぶんまめ												
4 水	しょうねんのひの おいおい こんだて												
	せきはん	○	あずき				ごめ もちまい				625 kcal		
	わかどりのからあげ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.0 g			
	おかかあえ		かつおぶし		ごぼう	もやし キャベツ			しょうゆ	18.5 g			
	はんべんじる		はんべん	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g			
5 木	むぎごはん		×	牛肉に		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	ごめ むぎ	28 フリー	ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	615 kcal	
	ハヤシライス				にんじん	きゅうり		じゃがいも		20.9 g			
	セルフポテトサラダ				にんじん					16.1 g			
	(マヨネーズ)							8 フリー	マヨネーズ		1.8 g		
	ジョア			ジョアブレン									
6 金	チンゲンサイチャーハン	○	やきふた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ		あぶら	ちゅうかスーパーストック しょうゆ	612 kcal		
	ししゃものごまあげ			ししゃも			でんぶらこ	くろごま しろごま あぶら		21.7 g			
	ちゅうかキャベツ			わかめ		キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	22.6 g			
	コーンスープ		ベーコン		にんじん	とうもろこし たまねぎ		あぶら	しょうゆ スーパーストック	2.6 g			
9 月	ごはん	○					ごめ				636 kcal		
	こうやどうふの そぼろごはん		とりにく だいず こうやどうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	28.4 g			
	ちくさたまご		ちくさたまご							19.7 g			
	キャベツのゆかりあえ					もやし キャベツ あかじそ			しょうゆ	1.4 g			
10 火	ごはん	○					ごめ				620 kcal		
	あつあげのちゅうかに		とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスーパーストック	21.5 g			
	パンサンスウ				にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ	17.8 g			
	はるか					ほうろく				1.5 g			
12 木	なかぞねしょうの じどうが かんがえた こんだて												
	ごはん	○					ごめ				655 kcal		
	さわらのからあげ		さわら			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	24.9 g			
	さっぱりレモンあえ				にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう			18.6 g			
	ボカボカとしじる		牛肉に	とうふ みそ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん			にんにく	1.4 g			
ひとくちゼリー (オレンジ)							ひとくちオレンジゼリー						
13 金	ごはん	○					ごめ				608 kcal		
	ふりかけ(やさい)								ふりかけ(やさい)	22.0 g			
	みそおでん		とりにく ちくわ うずらたまご みそ	かくぎりこんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにやく さとう		みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ	15.0 g			
	からしあえ				ごぼう	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ からし	2.2 g			
16 月	ごはん	○					ごめ				624 kcal		
	せとあげ		すりおろ とうふ	ひじき	にんじん	ごぼう	でんぶん	あぶら		22.8 g			
	たくあんあえ				チンゲンサイ	キャベツ たくあん				18.2 g			
	せんべいじる		とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ	なんふせんべい		しょうゆ にんにく	1.7 g			
17 火	ごはん	○					ごめ				608 kcal		
	さばのごまだれやき		さば				さとう でんぶん	しろごま	しょうゆ みりん	24.3 g			
	ひじきあえ			ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		20.1 g			
	あおなのみそしる		あつあげ みそ		チンゲンサイ	しめじ たまねぎ			にんにく	1.4 g			
18 水	コッペパン(分校×)	○							コッペパン		588 kcal		
	いちごジャム(分校×)								いちごジャム	20.9 g			
	きなこあげパン(分校のみ)		きなこ				コッペパン さとう	あぶら					
	にくだんごのトマトに		ミートボール だいず		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	スーパーストック トマトケチャップ しょうゆ	19.3 g			
	チンゲンサイサラダ				チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	2.5 g			
19 木	しょくいくのひ こんだて												
	むぎごはん	○					ごめ むぎ				643 kcal		
	カレーライス		だいず 牛肉に		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 28 フリー	カレールウ あぶら	カレーウ スターソース	22.6 g			
	はくさいサラダ				あかピーマン	ほうろく	さとう	あぶら	しょうゆ	19.4 g			
										1.7 g			
20 金	ごはん		○					ごめ				626 kcal	
	かえりいりこ			かえりいりこ						28.8 g			
	すきやき	牛肉に		ぎゅうにく やきどうふ	にんじん	だいこん しろねぎ たまねぎ	こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ	16.9 g			
	あまずあえ			わかめ	にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	1.4 g			
24 火	ひじきごはん	○	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	600 kcal			
	しろみざかなの いそべあげ		メルルーサ	あおりのこ			でんぶらこ	あぶら		23.9 g			
	すのもの				にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	17.3 g			
	ふしめんじる		かまぼこ	わかめ	ねぎ	ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.5 g			
25 水	コッペパン	○	牛肉に						コッペパン		601 kcal		
	ペンネのミートソース		だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース スーパーストック	23.2 g			
	かいそうサラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	21.1 g			
										2.3 g			
26 木	ひがしちゅうの せいとが かんがえた こんだて												
	しらすとわかめの ごはん	○		たきこみわかめ あおなしらす			ごめ				622 kcal		
	さわらのしおやき		さわら							26.1 g			
	ブロッコリーと にんじんのごまあえ				ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	16.3 g			
	けんちんじる		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さとう	ごまあぶら	しょうゆ にんにく	2.1 g			
	みかんジュース					みかんジュース							
ゆかりごはん						あかじそ	ごめ			590 kcal			
27 金	アーモンドあえ	○			ほうれんどう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	18.5 g			
	あんかけうどん		ながてん あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	うどん でんぶん		けずりぶし こんぶ しょうゆ みりん	13.7 g			
										2.4 g			
「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー (kcal)			
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	630	平均	620