

# 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							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	ふそくがちなえいようそを おぎなうこんだて		1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他		
	献立名	牛乳	主に体をつくる(赤)	牛乳・乳製品・豆・豆製品	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類			
2 月	ごはん	○	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	28 フリー	623 kcal 32.1 g 17.3 g 1.9 g	
	いかのピリからやき				しょうが にんにく		ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン		25.7 g	
	きざみだいすあえ		だいす	テンゲンサイ	キャベツ	さとう		しょうゆ		21.7 g	
	おやごに		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 にんじ		2.3 g	
3 火	せつぶん こんだて										
	いろどりごはん	○	いわしのつけ				ごめ		28 フリー	656 kcal 25.7 g 21.7 g 2.3 g	
	いわしのみそに									18.5 g	
	カシューナッツあえ			厚うれんどう にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ		2.3 g	
	かみなりじる		とうふ	にんじん ねぎ	おいこん たまねぎ えのきだけ		ごまあぶら	しょうゆ にんじ		1.9 g	
4 水	せつぶんまめ									625 kcal 23.0 g 18.5 g 2.3 g	
	せきはん	○	あずき				ごめ もちまい		28 フリー	615 kcal 20.9 g 16.1 g 1.8 g	
	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		22.6 g	
	おかかあえ		かつおぶし	ごまつな	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	×	ふたにく	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく			28 フリー	ハヤシルウ あぶら ウスターーソース	615 kcal 20.9 g 16.1 g 1.8 g	
	ハヤシライス			にんじん	きゅうり						
	セルフポテトサラダ (マヨネーズ)								8 フリー	16.1 g	
	ジョア		ジョアブレーン							1.8 g	
	チンゲンサイチャーハン		やきぶた	にんじん テンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ	あぶら	ちゅうかスープストック	28 フリー	612 kcal 21.7 g	
6 金	ししゃものごまあげ	○	ししゃも				てんぶらご	くろごま しきごま		22.6 g	
	ちゅうかキャベツ		わかめ		キャベツ			あぶら	28 フリー	2.6 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			28 フリー		636 kcal 28.4 g	
	ごはん		とりにく だいす こうやどうふ	にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	ごめ	あぶら	しょうゆ みりん		19.7 g	
	ちぐさたまご		ちぐさたまご							1.4 g	
9 月	キャベツのゆかりあえ				もやし キャベツ あかじそ	ごめ		28 フリー		620 kcal 21.5 g	
	ごはん		とりにく あつあげ	にんじん テンゲンサイ	たまねぎ なましいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	オイスターーソース	28 フリー	17.8 g	
	あつあげのちゅうかに							ちゅうかスープストック		1.5 g	
	パンサンスウ			にんじん	もやし キュウリ	はるさめ さとう	ごまあぶら	28 フリー			
	はるか				ねるか						
12 木	なかぞねしようの じどうが かんがえた こんだて										
	ごはん	○	さわら		しょうが	でんぶん	あぶら	28 フリー	655 kcal 24.9 g 18.6 g	2.2 g	
	さわらのからあげ			にんじん	きゅうり キャベツ レモン	さとう					
	さっぱりレモンあえ		ふたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん			28 フリー			
	ボカボカとんじる							ひとくちオレンジゼリー			
13 金	ひとくちゼリー (オレンジ)	○							28 フリー	608 kcal 22.0 g 15.0 g	
	ごはん							28 フリー		2.2 g	
	ふりかけ(やさい)									624 kcal 22.8 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	じやがいも こんにゃく さとう	あぶら	みりん しょうゆ けずりぶし こんぶ		18.2 g	
	からしあえ			ごまつな	もやし キャベツ	さとう		28 フリー		1.7 g	
16 月	ごはん	○	すり卵 とうふ	ひじき	ごぼう	でんぶん	あぶら	28 フリー	608 kcal 24.3 g 20.1 g	608 kcal 22.8 g	
	せとあげ			テンゲンサイ	キャベツ たくあん					18.2 g	
	たくあんあえ		とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	だいこん しめじ	なんぶせんべい		28 フリー		1.7 g	
	せんべいじる										
	ごはん										
17 火	さばのごまだれやき	○	さば				さとう でんぶん	しろごま	28 フリー	608 kcal 24.3 g 20.1 g	
	ひじきあえ		ひじき		キャベツ キュウリ	さとう	あぶら	28 フリー		1.4 g	
	あおなのみそしる		あつあげ みそ	テンゲンサイ	しめじ たまねぎ			28 フリー			
	コッペパン(分校×)							コッペパン		588 kcal 20.9 g	
	いちごジャム(分校×)							いちごジャム			
18 水	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	28 フリー	19.3 g	
	にくだんごのトマトに		ミートボール だいす	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じやがいも さとう	あぶら	スープストック トマトケチャップ	28 フリー	2.5 g	
	チンゲンサイサラダ			テンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	28 フリー			
19 木	しょいくのひ こんだて										
	むぎごはん	○	だいす ふたにく	にんじん	たまねぎ にんにく	じやがいも	28 フリー	カレールウ あぶら カレーこ ウスターーソース	643 kcal 22.6 g 19.4 g	1.7 g	
	カレーライス			あかビーマン	ほくさい とうもろこし	さとう	あぶら	28 フリー			
	はくさいサラダ										
20 金	ごはん	○	かえりいりご				ごめ		28 フリー	626 kcal 28.8 g 16.9 g	1.4 g
	かえりいりご		ふたにく 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	こんにゃく さとう	あぶら	28 フリー			
	すきやき			わかめ	にんじん キャベツ	さとう		28 フリー			
	あますあえ										
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	28 フリー	600 kcal 23.9 g	1.4 g
	しろみざかなの いそべあげ		メルルーサ	あおのりこ			てんぶらご	あぶら			
	すのもの			にんじん	キャベツ	さとう		28 フリー			
	ふしめんじる		かまぼこ	わかめ	ほししいたけ	ふしめん		28 フリー			
	コッペパン						コッペパン				
25 水	ベンネのミートソース	○	ふたにく だいす	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 ウスターーソース スープストック	601 kcal 23.2 g		