

# 2月分献立表<中学校>

令和7年度  
四国中央市立東部学校給食センター

| 日<br>曜<br>日 | 今月の目標                |                       | 材<br>料            |                    |                       |             |                    |                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |                                       |
|-------------|----------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|-------------|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|             | 不足しがちな栄養素を<br>補う献立   |                       | 1群                | 2群                 | 3群                    | 4群          | 5群                 | 6群                                 |                                       |                                       |
|             | 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                                 |                                       |                                       |
|             | ごはん                  | ○                     |                   |                    |                       | ごめ          |                    |                                    |                                       |                                       |
| 2<br>月      | いかのピリ辛焼き             | 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                       | 623 kcal<br>32.1 g<br>17.3 g<br>1.9 g |                                       |
|             | きざみ大豆和え              | だいさ                   | チンゲンサイ            | キャベツ               |                       | さとう         |                    | しょうゆ                               |                                       |                                       |
|             | 親子煮                  | とりにく<br>こうやどうふ たまご    | にんじん わざ           | たまねぎ しめじ           |                       | さとう         |                    | しょうゆ みりん にんじ                       |                                       |                                       |
|             |                      |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
| 3<br>火      | 節分献立                 |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | いろどりごはん              | ○                     |                   |                    |                       | ごめ          |                    | ななしゅやさいのはなやかごはん                    | 656 kcal<br>25.7 g<br>21.7 g<br>2.3 g |                                       |
|             | いわしのみそ煮              | いわしのつけ                |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | カシューナッツ和え            |                       | 唐うれんどう にんじん       | キャベツ               | さとう                   | カシューナッツ     | しょうゆ               |                                    |                                       |                                       |
| 4<br>水      | かみなり汁                | とうふ                   | にんじん わざ           | だいこん たまねぎ えのきたけ    |                       | ごまあぶら       | しょうゆ にんじ           |                                    |                                       |                                       |
|             | 節分豆                  | せつぶんまめ                |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             |                      |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | 少年の日のお祝い献立           |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
| 5<br>木      | 赤飯                   | ○                     | あずき               |                    |                       | ごめ もちまい     |                    |                                    | 625 kcal<br>23.0 g<br>18.5 g<br>2.3 g |                                       |
|             | 若どりのからあげ             | とりにく                  |                   |                    | しょうが                  | でんぶん        | あぶら                | しょうゆ                               |                                       |                                       |
|             | おかか和え                | かつおぶし                 | ごまつむ              | もやし キャベツ           |                       |             |                    | しょうゆ                               |                                       |                                       |
|             | はんべん汁                | わかめ                   | にんじん わざ           | たまねぎ               |                       |             |                    | しょうゆ けずりぶし こんぶ                     |                                       |                                       |
| 6<br>金      | 紅白もち                 |                       |                   |                    |                       | こうはくもち      |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | 麦ごはん                 | ○                     |                   |                    |                       | ごめ むぎ       |                    |                                    | 615 kcal<br>20.9 g<br>16.1 g<br>1.8 g |                                       |
|             | ハヤシライス               | ぶたにく                  |                   | にんじん トマト           | たまねぎ グリンピース にんにく      | 28<br>フリー   | ハヤシルウ あぶら          | ウスターーソース                           |                                       |                                       |
|             | セルフポテトサラダ<br>(マヨネーズ) |                       |                   | にんじん               | きゅうり                  | 8<br>フリー    | マヨネーズ              |                                    |                                       |                                       |
| 9<br>月      | ジョア                  | ジョアブレーン               |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | チングンサイチャーハン          | やきぶた                  |                   | にんじん チングンサイ        | 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 しょうゆ                   | 612 kcal<br>21.7 g<br>22.6 g<br>2.6 g |                                       |
|             | しゃしゃものごま揚げ           | ししゃも                  |                   |                    |                       | てんぶらこ       | くろごま しきごま<br>あぶら   |                                    |                                       |                                       |
|             | 中華キャベツ               | わかめ                   |                   | キャベツ               |                       |             | ごまあぶら              | しょうゆ                               |                                       |                                       |
| 10<br>火     | 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 スープストック                       |                                       |                                       |
|             | ごはん                  |                       |                   |                    |                       | ごめ          |                    |                                    | 636 kcal<br>28.4 g<br>19.7 g<br>1.4 g |                                       |
|             | 高野豆腐のそぼろごはん          | とりにく だいす<br>こうやどうふ    |                   | にんじん わざ            | ほししいたけ しょうが           | さとう         | あぶら                | しょうゆ みりん                           |                                       |                                       |
|             | 千草卵                  | ちぐさたまご                |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
| 12<br>木     | キャベツのゆかり和え           |                       |                   |                    | もやし キャベツ あかじそ         |             |                    | しょうゆ                               |                                       |                                       |
|             | ごはん                  |                       |                   |                    |                       | ごめ          |                    |                                    | 620 kcal<br>21.5 g<br>17.8 g<br>1.5 g |                                       |
|             | 厚揚げの中華煮              | とりにく あつあげ             |                   | にんじん チングンサイ        | 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 しょうゆ<br>ちゅうかスープストック      |                                       |                                       |
|             | 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                               |                                       |                                       |
| 13<br>金     | はるか                  |                       |                   |                    | めるか                   |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | 中曾根小の児童が考えた献立        |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | ごはん                  | ○                     | さわら               |                    | しょうが                  | でんぶん        | あぶら                | しょうゆ                               | 655 kcal<br>24.9 g<br>18.6 g<br>1.4 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         |                    |                                    |                                       |                                       |
| 14<br>土     | さつぱりレモン和え            | ぶたにく とうふ みそ           |                   | にんじん わざ            | ごぼう たまねぎ だいこん         |             |                    | にんじ                                |                                       |                                       |
|             | ボカボカ豚汁               |                       |                   |                    |                       | ひとくちオレンジゼリー |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | 一口ゼリー(オレンジ)          |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             |                      |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
| 15<br>日     | ごはん                  | ○                     |                   |                    |                       | ごめ          |                    |                                    | 608 kcal<br>22.0 g<br>15.0 g<br>2.2 g |                                       |
|             | ふりかけ(野菜)             |                       |                   |                    |                       |             |                    | ふりかけ(やさい)                          |                                       |                                       |
|             | みそおでん                | とりにく ちくわ<br>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<br>さとう | みりん しょうゆ けずりぶし<br>こんぶ              |                                       |                                       |
|             | からし和え                |                       |                   |                    | ごまつむ                  | もやし キャベツ    |                    | しょうゆ からし                           |                                       |                                       |
| 16<br>月     | ごはん                  | ○                     |                   |                    |                       | ごめ          |                    |                                    | 624 kcal<br>22.8 g<br>18.2 g<br>1.7 g |                                       |
|             | 潮戸揚げ                 | すり身 とうふ               | ひじき               |                    | ごぼう                   | でんぶん        | あぶら                |                                    |                                       |                                       |
|             | たくあん和え               |                       |                   |                    | チングンサイ                | キャベツ たくあん   |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | せんべい汁                | とりにく あぶらあげ            |                   | にんじん わざ            | だいこん しめじ              |             | なんぶせんべい            | しょうゆ にんじ                           |                                       |                                       |
| 17<br>火     | ごはん                  |                       |                   |                    |                       | ごめ          |                    |                                    | 608 kcal<br>24.3 g<br>20.1 g<br>1.4 g |                                       |
|             | さばのごまだれ焼き            |                       |                   |                    |                       | さとう でんぶん    | しろごま               | しょうゆ みりん                           |                                       |                                       |
|             | ひじき和え                |                       |                   |                    | キャベツ きゅうり             | さとう         | あぶら                |                                    |                                       |                                       |
|             | 青菜のみそ汁               | あつあげ みそ               |                   | チングンサイ             | しめじ たまねぎ              |             |                    | にんじ                                |                                       |                                       |
| 18<br>水     | きなこ揚げパン              | きなこ                   |                   |                    |                       | コッペパン       | さとう                | あぶら                                | 588 kcal<br>20.9 g<br>19.3 g<br>2.5 g |                                       |
|             | 肉団子のトマト煮             | ミートボール だいす            |                   | にんじん さやいんげん<br>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<br>しょうゆ           |                                       |                                       |
|             | チングンサイサラダ            |                       |                   |                    | チングンサイ                | キャベツ とうもろこし | さとう                | あぶら                                |                                       |                                       |
|             |                      |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
| 19<br>木     | 食育の日献立               |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | 麦ごはん                 | ○                     | だいす ぶたにく          |                    | にんじん                  | たまねぎ にんにく   | じやがいも 28<br>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<br>22.6 g<br>19.4 g<br>1.7 g |
|             | カレーライス               |                       |                   |                    | あかびーマン                | めくさい とうもろこし | さとう                | あぶら                                | しょうゆ                                  |                                       |
|             | 白菜サラダ                |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
| 20<br>金     | ごはん                  | ○                     |                   |                    |                       | ごめ          |                    |                                    | 626 kcal<br>28.8 g<br>16.9 g<br>1.4 g |                                       |
|             | かえりいりご               | かえりいりご                |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | すきやき                 | ぶたにく ぎゅうにく<br>やきどうふ   |                   |                    | だいこん しろねぎ たまねぎ        | こんにゃく さとう   | あぶら                | しょうゆ                               |                                       |                                       |
|             | 甘酢和え                 | わかめ                   |                   | にんじん               | キャベツ                  | さとう         |                    | しょうゆ                               |                                       |                                       |
| 21<br>土     | ひじきごはん               | とりにく あぶらあげ            | ひじき               |                    |                       | ごめ さとう      | あぶら                | しょうゆ みりん                           | 600 kcal<br>23.9 g<br>17.3 g<br>2.5 g |                                       |
|             | 白身魚の磯辯揚げ             | メルルーサ                 | あおのりこ             |                    |                       | てんぶらこ       | あぶら                |                                    |                                       |                                       |
|             | 酢の物                  |                       |                   | にんじん               | キャベツ                  | さとう         |                    | しょうゆ                               |                                       |                                       |
|             | ふしめん汁                | かまぼこ                  | わかめ               | わざ                 | ほししいたけ                | ふしめん        |                    | しょうゆ こんぶ けずりぶし                     |                                       |                                       |
| 22<br>日     | コッペパン                |                       |                   |                    |                       | コッペパン       |                    |                                    | 601 kcal<br>23.2 g<br>21.1 g<br>2.3 g |                                       |
|             | ベンネのミートソース           | ぶたにく 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<br>ウスターーソース スープストック |                                       |                                       |
|             | 海藻サラダ                |                       |                   |                    | 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                               |                                       |                                       |
|             |                      |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
| 23<br>月     | 東中学校の生徒が考えた献立        |                       |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | しらすとわかめのごはん          |                       | たきこみわかめ<br>あおなしらす |                    |                       | ごめ          |                    |                                    | 622 kcal<br>26.1 g<br>16.3 g<br>2.1 g |                                       |
|             | さわらの塩焼き              | さわら                   |                   |                    |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |
|             | プロッコリーとにんじんのごまあえ     |                       | プロッコリー にんじん       | キャベツ               | さとう                   | しろごま        | しょうゆ               |                                    |                                       |                                       |
| 24<br>火     | けんちん汁                | とりにく とうふ              | にんじん わざ           | だいこん ぼう            | さといも                  | ごまあぶら       | しょうゆ にんじ           |                                    |                                       |                                       |
|             | 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<br>18.5 g<br>13.7 g<br>2.4 g |                                       |
|             | アーモンド和え              |                       |                   |                    | キャベツ                  | さとう アーモンド   | しょうゆ               |                                    |                                       |                                       |
| 25<br>水     | あんかけうどん              | ながでん あぶらあげ            |                   | にんじん               |                       |             |                    |                                    |                                       |                                       |