

2月分献立表<中学校>

令和7年度  
四国中央市教育委員会川之江地域

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								
		不足しがちな栄養素を補う献立		1群		2群		3群				4群		5群		6群		
				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		調味料他			
2月	ごはん	○	ぶたにく						たまねぎ しょうが				あぶら				しょうゆ みりん	
	豚肉のしょうが焼き								キャベツ								しょうゆ	
	キャベツの即席漬け						こまつな										しょうゆ	
	高野豆腐の卵とし		こうやどうふ たまご				にんじん チンゲンサイ		たまねぎ		さとう				しょうゆ こんぶ にぼし			
3火	ごはん	○									こめ						745 kcal	
	いわしの甘露煮		いわしのかんろに												27.2 g			
	おひたし						しゅんぎく		もやし キャベツ		さとう				しょうゆ			
	せんべい汁		とりにく				にんじん ねぎ		だいこん ごぼう えのきたけ		なんぶせんべい				しょうゆ にぼし			
4水	節分豆	○	せつぶんまめ														2.1 g	
	もやしごはん		ぶたにく				にんじん		だいずもやし にんにく		こめ さとう		あぶら		しょうゆ トウバンジャン			
	厚焼き卵		あつやきたまご														741 kcal	
	アーモンド和え						チンゲンサイ		キャベツ		さとう		アーモンド		しょうゆ			
5木	春雨スープ	○			わかめ		にんじん ねぎ		はくさい		はるさめ				しょうゆ ちゅうかスープストック		23.8 g	
	ごはん										こめ						3.0 g	
	かえりいりこ		かえりいりこ														818 kcal	
	麻婆豆腐		ぶたにく だいずとうふ みそ				にんじん ねぎ		にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ		さとう でんぶん		ごまあぶら		しょうゆ トウバンジャンちゅうかスープストック		36.0 g	
6金	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	○					ブロッコリー		キャベツ カリフラワー		さとう		あぶら ごまあぶらしろごま		しょうゆ		23.2 g	
	ごはん										こめ						2.0 g	
	魚の磯辺揚げ		メルルーサ		あおのりこ						てんぶらこ		あぶら				781 kcal	
	ほうれん草とコーンのツナ和え		ツナ				ほうれんそう		キャベツ とうもろこし レモン		さとう				しょうゆ		33.0 g	
9月	けんちん汁	○	とりにく とうふ				にんじん ねぎ		だいこん ごぼう		こんにゃく		ごまあぶら		しょうゆ にぼし		19.8 g	
	はるか								はるか								2.0 g	
	ごはん										こめ						823 kcal	
	肉じゃが		ぶたにく				さやいんげん にんじん		たまねぎ		じゃがいも こんにゃく さとう		あぶら		しょうゆ みりん		28.8 g	
10火	甘酢和え	○			わかめ				キャベツ だいこん		さとう				しょうゆ		15.9 g	
	ミニジョアプレーン		ジョアプレーン														1.7 g	
	ごはん										こめ						762 kcal	
	鶏肉のレモン煮		とりにく						レモン		でんぶん さとう		あぶら		しょうゆ		28.5 g	
12木	からし和え	○					チンゲンサイ にんじん		キャベツ		さとう				しょうゆ からし		19.4 g	
	にらたまスープ		たまご		にら		えのきたけ たまねぎ		でんぶん				しょうゆ ちゅうかスープストック		2.4 g			
	コッペパン <small>（セルフィッシュバーガー）</small>										コッペパン						815 kcal	
	魚フライ <small>（セルフィッシュバーガー）</small>		メルルーサ								てんぶらこ パンこ		あぶら				30.5 g	
16月	ボイル野菜 <small>（セルフィッシュバーガー）</small>	○					こまつな		キャベツ とうもろこし								32.2 g	
	1食用マヨネーズ <small>（セルフィッシュバーガー）</small>										マヨネーズ						3.0 g	
	パンブキンポータージュ		ベーコン		ぎゅうにゅう		かぼちゃ にんじん		たまねぎ		こむぎこ		バター		スープストック			
	ごはん										こめ						770 kcal	
17火	寄せ鍋煮	○	ぶたにく とうふ				にんじん		はくさい しめじ しろねぎ だいこん						こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん		24.7 g	
	ナッツごぼう								ごぼう		でんぶん さとう		あぶら アーモンド		しょうゆ みりん		20.5 g	
	麦ごはん										こめ むぎ						1.5 g	
	ほうれん草元氣アップカレー		ぶたにく だいず				にんじん ほうれんそう トマト		たまねぎ にんにく		じゃがいも		カレー		あぶら カレーこ		796 kcal	
南中18水	海藻サラダ	○			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		24.0 g	
	キウイフルーツ						ゆい										19.7 g	
	ごはん										こめ						2.7 g	
	いかのフリッター		いか								てんぶらこ		あぶら		しょうゆ ペーキングパウダー		755 kcal	
北中18水・南中19木	三色おひたし	○					こまつな にんじん		はくさい		さとう				しょうゆ		29.0 g	
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ		しめじ たまねぎ		じゃがいも				にぼし		18.5 g			
	麦わかめごはん		たきこみわかめ						こめ むぎ								2.3 g	
	ほうれん草と卵のミニグラタン		とりにく うずらたまご		ぎゅうにゅう チーズ		にんじん ほうれんそう		たまねぎ		こむぎこ パンこ		あぶら バター		スープストック		827 kcal	
北中18水・南中19木	揚げぎょうざ	○									ぎょうざ		あぶら				24.6 g	
	ポテトチップス・花野菜サラダ						ブロッコリー		とうもろこし カリフラワー		じゃがいも さとう		あぶら				33.6 g	
	白菜スープ		ベーコン		にんじん		はくさい しめじ とうもろこし				あぶら		しょうゆ スープストック		3.0 g			
	プリン								プリン									
北中18水・南中19木	麦ゆかりごはん	○							ゆかりごはんのもと		こめ むぎ						844 kcal	
	手作りミニハンバーグ		ぶたにく とりにくとうふ				たまねぎ		でんぶん パンこ				ウスターソース トマトケチャップ		27.8 g			
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ		あおのりこ				てんぶらこ		あぶら						25.4 g	
	ポテトチップス・花野菜サラダ						ブロッコリー		とうもろこし カリフラワー		じゃがいも さとう		あぶら				3.3 g	
北中19木	白菜スープ	○	ベーコン		にんじん		はくさい しめじ とうもろこし				あぶら		しょうゆ スープストック					
	青りんごゼリー								あおりんごゼリー									
	ごはん										こめ						756 kcal	
	鶏肉のバジルソテー		とりにく				にんにく		パンこ		あぶら		チリソース しょうゆ トマトケチャップ バジル		29.7 g			
20金	かぶサラダ	○					ブロッコリー		かぶ キャベツ		さとう		あぶら				22.7 g	
	沢煮椀		ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ		えのきたけ だいこん ごぼう						しょうゆ にぼし		1.6 g			
	ごはん										こめ						798 kcal	
	あぶ玉丼(具)		あぶらあげ たまご		にんじん ねぎ		たまねぎ えのきたけ		さとう でんぶん				しょうゆ みりん にぼし けずりぶし		31.9 g			
24火	焼きししゃも	○			ししゃも												25.4 g	
	ごま和え				ほうれんそう		キャベツ		さとう		しろごま		しょうゆ		2.7 g			
	ごはん										こめ						779 kcal	
	厚揚げの中華煮		とりにく えび あつあげ		にんじん チンゲンサイ		たまねぎ しめじ 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 ちゅうかスープストック		31.8 g			
25水	中華和え	○			にんじん		はくさい キャベツ		さとう		ごまあぶら		しょうゆ				21.4 g	
	手作りふりかけ		かつおぶし		ちりめんじゃこ あおのりこ								しょうゆ みりん		2.8 g			
	ごはん										こめ						796 kcal	
	鮭の塩こうじ焼き		さけ				しょうが		さとう				こうじ しょうゆ みりん		34.2 g			
26木	れんこんのきんぴら	○			にんじん さやいんげん		れんこん		こんにゃく さとう		ごまあぶら しろごま		みりん しょうゆ		17.6 g			
	里芋のみそ汁		あぶらあげ みそ		ねぎ		えのきたけ たまねぎ		さといも				にぼし		2.3 g			
	納豆		なっとう															
	きなこ揚げパン		きなこ						ドッグパン さとう		あぶら						754 kcal	
27金	ボークビーンズ	○	だいず ぶたにくベーコン		にんじん トマトピューレ		たまねぎ グリンピース		じゃがいも		あぶら		トマトケチャップ スープストック		35.8 g			
	ドレッシングサラダ				ブロッコリー		キャベツ		さとう		あぶら				40.4 g			
	型抜きチーズ		チーズ												2.2 g			
	ごはん										こめ						771 kcal	
28火	若鶏のから揚げ	○	とりにく				しょうが		でんぶん		あぶら		しょうゆ		24.1 g			
	ナムル				にら にんじん		もやし		ごまあぶら		しょうゆ				21.8 g			
	ビーフンスープ						はくさい とうもろこし たまねぎ えのきたけ		ビーフン				しょうゆ ちゅうかスープストック		2.0 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	820	平均	782	