

2月分献立表く中学校

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						調味料他	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のとなる(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					
2月	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			801 kcal	
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく			たまねぎ ショウガ		あぶら	しょうゆ みりん	36.4 g	
	キャベツの即席漬け				こまつな	キャベツ			しょうゆ	22.5 g	
3月	高野豆腐の卵とじ	○	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 にほし	1.8 g	
	ごはん						ごめ			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	19.0 g	
4月	せんべい汁	○	とりにく	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきだけ	なんぶせんべい			しょうゆ にほし	2.1 g	
	節分豆		せつぶんまめ								
	もやしごはん		ぶたにく	にんじん	だいすもやし にんにく	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン		741 kcal	
	厚焼き卵		あつやきたまご							27.1 g	
5月	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		23.8 g	
	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		3.0 g	
	ごはん	○				ごめ				818 kcal	
	かえりいりご		かえりいりご							36.0 g	
6月	麻婆豆腐	○	ぶたにく だいす 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		23.2 g	
	プロッコリーとカリフラワーのサラダ			プロッコリー	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		2.0 g	
	ごはん	○	メルルーサ	あおのりこ		てんぶらこ	あぶら			781 kcal	
	魚の磯辺揚げ		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	ほうれん草とコーンのツナ和え	○	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 にほし		19.8 g	
	けんちん汁				はるか					2.0 g	
	はるか	○	ぶたにく	さやいんげん にんじん	たまねぎ	じやがいも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん		823 kcal	
	肉じゃが		わかめ		キャベツ だいこん	さとう		しょうゆ		28.8 g	
10月	甘酢和え	○	ジョアブレーン					しょうゆ		15.9 g	
	ミニジョアブレーン		ごはん			ごめ				1.7 g	
	ごはん	○	とりにく		レモン	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ		762 kcal	
	鶏肉のレモン煮		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう					28.5 g	
12月	からし和え	○	たまご	にら	えのきだけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック		19.4 g	
	にらたまスープ		コッペパン (セルフフライパンバーガー)			コッペパン				2.4 g	
	魚フライ (セルフフライパンバーガー)		メルルーサ			てんぶらこ パンこ	あぶら			815 kcal	
	ボイル野菜 (セルフフライパンバーガー)			こまつな	キャベツ とうもろこし					30.5 g	
16月	1食用マヨネーズ (セルフフライパンバーガー)	○	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	8 フリー マヨネーズ	バター	スープストック	32.2 g	
	パンブキンポタージュ					こむぎこ				3.0 g	
	ごはん		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					770 kcal	
	寄せ鍋煮				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		24.7 g	
17月	ナツツゴぼう	○	妻ごはん			ごめ むぎ				20.5 g	
	ほうれん草元気アップカレー		ぶたにく だいす	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく トマト	じやがいも 28 フリー カレールウ	あぶら	カレーこ		1.5 g	
	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		796 kcal	
	キウイフルーツ				ヰイ					24.0 g	
18月	ごはん	○	いか			こめ				19.7 g	
	いかのフリッター		こまつな にんじん	はくさい		てんぶらこ	あぶら	しょうゆ ベーキングハウダー		2.7 g	
	三色おひたし		あぶらあげ みそ とうにゅう	ねぎ	しめじ たまねぎ	さとう		しょうゆ		755 kcal	
	豆乳みそ汁					じやがいも		にほし		29.0 g	
3年生 リザーブ給食	麦わらめごはん	A	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	30.5 g	
	ほうれん草と卵のミニグラタン					ぎょうざ	あぶら			33.6 g	
	揚げぎょうざ			プロッコリー	とうもろこし カリフラワー	じやがいも さとう	あぶら			3.0 g	
	ボテトチップス・花野菜サラダ		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		827 kcal	
19月	白菜スープ	B				プリン				24.6 g	
	プリン					ごめ むぎ				25.4 g	
	麦わらめごはん		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	でんぶん パンこ	あぶら バター	スープストック	29.0 g	
	手作りミニハンバーグ					8 フリー ウスター ソース トマトケチャップ				3.3 g	
20月	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ	あおのりこ		てんぶらこ	あぶら			844 kcal	
	ボテトチップス・花野菜サラダ		プロッコリー		とうもろこし カリフラワー	じやがいも さとう	あぶら			27.8 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		25.4 g	
	青りんごゼリー					あおりんごゼリー				3.3 g	
21月	ごはん	○	とりにく			ごめ				756 kcal	
	鶏肉のバジルソテー					パンこ	あぶら	チリソース トマトケチャップ バジル		29.7 g	
	かぶサラダ		プロッコリー	かぶ キャベツ	さとう	あぶら				22.7 g	
	沢瀉		ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	えのきだけ だいこん ごぼう			しょうゆ にほし		1.6 g	
22月	ごはん	○	あぶらあげ たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん にほし けずり		798 kcal	
	あぶ玉丼(具)		ししゃも							31.9 g	
	焼きししゃも			ほうれんそう	キャベツ	さとう	しぴごま	しょうゆ		25.4 g	
	ごま和え					しぴごま				2.7 g	
23月	ごはん	○	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 トマトケチャップ ちゅうかスープストック		779 kcal	
	厚揚げの中華煮			にんじん	はくさい キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ		31.8 g	
	中華和え		かつおぶし	ちりめんじやこ あおのりこ				しょうゆ みりん		21.4 g	
	手作りぶりかけ									2.8 g	
24月	ごはん	○	さけ		しょうが	さとう				796 kcal	
	鮭の塩こうじ焼き			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 しぴごま	みりん しょうゆ			