

令和7年度



2月分 給食献立予定表 (中学校)

真岡市立第一学校給食センター

| 日付 | 献立名 | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) | 主 な 材 料 | | | | | |
|--------|-------------------------------|----|--|--|-------------------------------------|--------------------|-----------------------|--|---------------------------------|---------------------------|
| | | | | | 体の組織をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 2 (月) | ごはん | 牛乳 | ★ 初午給食 ★ いわしの生姜煮 しもつかれ こしね汁 | 774 33.2 22.2 | いわし 鮭 油あげ 豚肉 みそ 豆腐 | 牛乳 | にんじん | しょうが こんにゃく だいこん しいたけ ごぼう ねぎ | 米 砂糖 でん粉 里いも | 油 |
| 3 (火) | ココア 揚げパン | 牛乳 | ★ 節分給食 ★ ツナコーンサラダ 鬼退治スープ 福豆 | 798 30.9 34.2 | ツナ ベーコン かまぼこ ひよこ豆 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん | きゅうり たまねぎ とうもろこし だいこん | パン グラニュー糖 ミルクココア じゃがいも | 油 /ノイグ マネー-ズ |
| 4 (水) | ごはん | 牛乳 | とり肉の朝鮮焼き ブロッコび チゲ風スープ | 797 31.6 25.1 | とり肉 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 昆布 | ブロッコリー にんじん | ねぎ キャベツ だいこん はくさい | 米 砂糖 | ごま ごま油 油 |
| 5 (木) | ミルク 食パン | 牛乳 | 野菜コロッケ・ソース ゆで野菜サラダ ふわふわ卵スープ | 795 28.7 29.8 | ベーコン 卵 | 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ | にんじん パプリカ ほうれん草 | たまねぎ きゅうり とうもろこし グリーンピース キャベツ | パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 油 /ノイグ マネー-ズ |
| 6 (金) | ごはん | 牛乳 | ジャンボ肉しゅうまい② 切干大根のごま酢あえ 白菜のみそ汁 | 836 29.6 25.7 | とり肉 ハム 豆腐 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり はくさい | 米 小麦粉 砂糖 | 豚脂 ごま |
| 9 (月) | 二色 ごはん | 牛乳 | とりそぼろ・菜の花あえ いものこ汁 | 788 32.7 22.3 | とり肉 大豆 卵 豚肉 みそ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ | 米 砂糖 でん粉 里いも | 油 |
| 10 (火) | はちみつ コッペパン | 牛乳 | ナポリタン風肉団子② もやしのカレードレッシングあえ 野菜のクリームスープ | 801 31.7 27.0 | とり肉 ツナ | 牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 | トマト にんじん | たまねぎ もやし はくさい とうもろこし | パン はちみつ パン粉 砂糖 小麦粉 | 豚脂 油 |
| 12 (木) | コッペパン チョコ大豆 | 牛乳 | ソフトサラミのマリネ ボークビーンズ | 807 26.8 33.4 | ソフトサラミ 豚肉 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん トマト | きゅうり キャベツ たまねぎ | パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 | チョコ大豆 油 |
| 13 (金) | ごはん | 牛乳 | ハンバーグのバーベキューソースかけ ひじきのあえもの 卵とわかめのスープ | 801 28.4 25.0 | とり肉 かまぼこ 卵 | 牛乳 ひじき わかめ | 小松菜 にんじん | たまねぎ キャベツ レモン とうもろこし りんご えのきたけ きゅうり | 米 パン粉 砂糖 でん粉 | ごま ドレッシング ごま油 豚脂 |
| 16 (月) | ごはん | 牛乳 | ★ 地産地消給食 ★ セルフ豚キムチ丼 ひらひらみそワタンスープ | 756 24.9 20.4 | 豚肉 赤みそ | 牛乳 | にんじん にら 小松菜 | たまねぎ キャベツ しめじ はくさい ねぎ | 米 砂糖 でん粉 ワタタン | 油 ごま |
| 17 (火) | お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪ | | | | | | | | | |
| 18 (水) | ごはん | 牛乳 | カニ入りしゅうまい② もやしと青菜のナムル じゃがいものそぼろ煮 | 806 25.3 19.6 | 魚肉 卵白 豆腐 かに かにかまぼこ とり肉 生揚げ | 牛乳 | 小松菜 にんじん | たまねぎ もやし しらたき グリーンピース | 米 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨 じゃがいも | 豚脂 油 ごま ごま油 ドレッシング |
| 19 (木) | ミルク 食パン | 牛乳 | フランクフルト 野菜シチュー ミニアセロラゼリー | 819 31.8 27.6 | フランクフルト とり肉 | 牛乳 脱脂粉乳 チーズ | にんじん | たまねぎ アセロラ とうもろこし キャベツ グリーンピース | パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 だん粉 | 油 |
| 20 (金) | ラーメン | 牛乳 | 春巻 元気サラダ スタミナラーメンスープ | 817 28.1 29.4 | 豚肉 ハム かつお節 なると | 牛乳 昆布 | にんじん | たまねぎ たけのこ キャベツ はくさい きゅうり ねぎ とうもろこし きくらげ | パン 中華麺 小麦粉 でん粉 | 豚脂 油 ごま ごま油 |
| 24 (火) | 黒糖 コッペパン | 牛乳 | ブレーンオムレツ アーモンドサラダ トマト風味パスタスープ | 747 30.3 24.3 | 卵 とり肉 | 牛乳 | にんじん パセリ トマト | キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー | パン 黒糖 砂糖 スバグッティ | 油 アーモンド |
| 25 (水) | わかめ ごはん | 牛乳 | ★ 真岡中学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 磯辺あえ 豚汁 みかんゼリー | 812 29.2 21.1 | とり肉 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ のり | ほうれん草 にんじん | もやし ねぎ だいこん こんにゃく はくさい みかん ごぼう | 米 砂糖 でん粉 じゃがいも | 油 /ノイグ マネー-ズ |
| 26 (木) | 食パン とちあいか ジャム | 牛乳 | 笹かま青のりマヨ焼き 花野菜サラダ キャベツとベーコンのスープ | 703 28.5 25.4 | 笹かまぼこ ハム ベーコン | 牛乳 青のり チーズ | ブロッコリー にんじん パセリ | いちご マッシュルーム カリフラワー キャベツ たまねぎ | パン 砂糖 はちみつ でん粉 じゃがいも | 油 /ノイグ マネー-ズ ドレッシング |
| 27 (金) | ナン | 牛乳 | フルーツヨーグルト キーマカレー | 801 31.6 27.9 | 豚肉 とり肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん パプリカ トマト | パイナップル りんご みかん とうもろこし 黄桃 グリンピース たまねぎ | ナン 小麦粉 砂糖 | 油 豚脂 |

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:830kcal、たんぱく質:27~42g、脂質18~28g