

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 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 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ごんにゃく だいこん 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	牛乳 チーズ 大豆	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 ノエッグ マヨネーズ
4(水)	ごはん 牛乳とり肉の朝鮮焼き ブロッコンのチゲ風スープ	797 31.6 25.1	とり肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	ブロッコン 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 パブリカ ほうれん草	たまねぎ きゅうり とうもろこし グリンピース キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ノエッグ マヨネーズ 油
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 白菜のみぞ汁	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	豚脂 油 小麦粉
12(木)	コッペパン 牛乳 チョコ大豆 ソフトサラミのマリネ ポークピーンズ	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 えのきだけ 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 ひらひらみそワンタンスープ	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 ワンタン	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 力入りしゅうまい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 グリンピース	米 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨	豚脂 油 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 グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 でん粉
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	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 スパゲッティ	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	ノエッグ マヨネーズ 油 ごま油
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	ブロッコン 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	ノエッグ マヨネーズ ごま油 ドレッシング じゃがいも
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 パブリカ 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