



## 2 月分給食献立予定表 (中学校)

令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

| 日 付    | こ ん だ て め い                         |             |   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | 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)  | 赤飯<br>ごま塩                           | 牛乳          | ★初午献立★<br>鶏肉の照り焼き しもつかれ<br>みたくさん汁   | 837<br>37.2<br>23.8              | とり肉<br>さげ だいず<br>油あげ<br>とうふ みそ      | 牛乳                 | にんじん                           | しょうが だいこん<br>たまねぎ ねぎ                               | ごはん<br>さとう<br>酒かす              | ごま油<br>ごま                       |
| 3 (火)  | ホワイト<br>揚げパン                        | 牛乳          | イタリアンサラダ<br>コーンポタージュスープ<br>あげパンは<br>給食センターで<br>手作ります！                         | 849<br>28.1<br>35.2              | ツナ<br>とり肉                           | 牛乳<br>脱脂粉乳         | にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ          | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン                              | コッペパン<br>さとう                   | サラダ油<br>ホイップ<br>ドレッシング<br>マーガリン |
| 4 (水)  | ごはん                                 | 牛乳          | ※節分献立※<br>いわしのみぞれ煮<br>ひじきと野菜のごまドレサラダ<br>鬼かまぼこのすまし汁<br>節分ボーロ                   | 795<br>28.3<br>25.5              | いわし<br>ツナ<br>かまぼこ<br>とうふ            | 牛乳<br>ひじき          | 小松菜<br>にんじん                    | だいこん きゅうり<br>コーン しいたけ<br>ねぎ                        | ごはん<br>さとう                     | ドレッシング                          |
| 5 (木)  | 黒糖米粉パン                              | 牛乳          | チーズ風ソースインハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>スパゲッティナポリタン                                    | 734<br>27.1<br>27.6              | ウィンナー                               | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン<br>トマト            | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン<br>にんにく                      | 黒とう<br>米粉パン<br>スパゲティ<br>さとう    | ドレッシング<br>マーガリン                 |
| 6 (金)  | 豚たま丼<br>(ごはん)                       | 牛乳          | ★地産地消給食★<br>豚たま丼の具 磯香和え なめこ汁  | 773<br>30.1<br>22.2              | ぶた肉<br>とうふ<br>たまご<br>かつお節<br>油あげ みそ | 牛乳<br>のり<br>わかめ    | にんじん<br>ほうれん草                  | たまねぎ しめじ<br>キャベツ なめこ<br>ねぎ                         | ごはん<br>さとう<br>でん粉              | サラダ油<br>ごま油                     |
| 9 (月)  | 三色ごはん                               | 牛乳          | ★旬の食材:ほうれん草★<br>鶏そぼろ・卵そぼろ・おひたし<br>五目みそ汁                                       | 775<br>30.5<br>20.5              | とり肉<br>たまご<br>かつお節<br>油あげ みそ        | 牛乳                 | ほうれん草<br>にんじん                  | しょうが もやし<br>だいこん たまねぎ<br>ねぎ                        | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも            | サラダ油                            |
| 10 (火) | チーズハムカツ<br>バーガー<br>(丸パン)<br>スライスチーズ | 牛乳<br>ミルメーク | ★旬の食材:キャベツ★<br>ハムカツ・ソースかけ<br>冬キャベツのサラダ<br>クリームシチュー                            | 785<br>28.0<br>31.8              | ハム<br>とり肉                           | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム | ブロッコリー<br>赤ピーマン<br>にんじん<br>パセリ | きゅうり キャベツ<br>コーン たまねぎ                              | コッペパン<br>パン粉<br>じゃがいも<br>ミルメーク | サラダ油                            |
| 12 (木) | フルーツ<br>ヨーグルトサンド<br>(コッペパン)         | 牛乳          | ★世界の料理:スコットランド★<br>オムレットデミグラスソース<br>フルーツヨーグルトサンド<br>押し麦入り野菜スープ                | 748<br>24.9<br>24.6              | たまご<br>とり肉                          | 牛乳<br>ヨーグルト        | トマト<br>小松菜<br>にんじん<br>パセリ      | たまねぎ しめじ<br>パナナ バイナップル<br>みかん                      | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>押し麦   | サラダ油<br>ホイップ                    |
| 13 (金) | カレーライス<br>(麦ごはん)                    | 牛乳          | ♥バレンタイン献立♥<br>白菜と大根のマリネ<br>ポークカレー<br>バレンタインデザート<br>給食センターで<br>デコレーション<br>します！ | 802<br>21.7<br>20.5              | ぶた肉                                 | 牛乳                 | 赤ピーマン<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト | はくさい だいこん<br>きゅうり たまねぎ                             | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>ドーナツ<br>チョコ   | ドレッシング<br>サラダ油                  |
| 16 (月) | ごはん                                 | 牛乳          | ターサイパオズ もやしのナムル<br>マーボー豆腐   | 806<br>28.4<br>23.3              | かまぼこ<br>とうふ<br>ぶた肉<br>みそ            | 牛乳                 | ほうれん草<br>にんじん                  | もやし しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>だけのこ ねぎ<br>しいたけ           | ごはん<br>さとう<br>でん粉              | ごま油<br>ごま<br>サラダ油               |
| 17 (火) | お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱に詰めましょう！  |             |   |                                  |                                     |                    |                                |  |                                |                                 |
| 18 (水) | ごはん                                 | 牛乳          | ★旬の食材:まぐろ・白菜・大根★<br>まぐろカツ・ソースかけ<br>元気サラダ<br>冬野菜のみそ汁                           | 784<br>24.3<br>20.4              | まぐろ<br>かまぼこ<br>かつお節<br>油あげ<br>みそ    | 牛乳<br>こんぶ          | にんじん                           | コーン きゅうり<br>キャベツ はくさい<br>だいこん たまねぎ                 | ごはん<br>パン粉<br>さとう<br>じゃがいも     | サラダ油<br>ごま油<br>ごま               |
| 19 (木) | フレンチトースト                            | 牛乳          | 花野菜サラダ<br>トマトポトフ<br>フレンチトーストは<br>給食センターで<br>手作ります！                            | 725<br>28.1<br>25.7              | たまご<br>とり肉                          | 牛乳                 | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト          | カリフラワー<br>コーン えだまめ<br>たまねぎ セロリー<br>にんにく            | 食パン<br>じゃがいも<br>マカロニ           | ドレッシング<br>マーガリン                 |
| 20 (金) | ごはん                                 | 牛乳          | ★日本の郷土料理:青森県★<br>バラ焼き ほうれん草のごま和え<br>せんべい汁                                     | 796<br>29.7<br>19.7              | ぶた肉<br>とり肉<br>油あげ                   | 牛乳                 | ほうれん草<br>にんじん                  | しょうが にんにく<br>たまねぎ もやし<br>キャベツ だいこん<br>ごぼう しめじ ねぎ   | ごはん<br>さとう<br>でん粉<br>せんべい      | サラダ油<br>ごま                      |
| 24 (火) | みそラーメン                              | 牛乳          | シューマイ② チョレギサラダ<br>みそラーメンスープ   | 848<br>37.1<br>27.3              | ぶた肉<br>なるこ<br>ハム                    | 牛乳<br>のり           | にんじん<br>ら<br>ほうれん草             | たまねぎ もやし<br>コーン だけのこ<br>ねぎ                         | 中華めん<br>小麦粉                    | サラダ油<br>ごま油<br>ドレッシング           |
| 25 (水) | ごはん                                 | 牛乳          | たれカツ たくあん和え<br>肉団子スープ   | 823<br>26.2<br>20.6              | とり肉<br>かつお節<br>ミートボール               | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれん草                  | だいこん きゅうり<br>キャベツ はくさい<br>だけのこ しいたけ                | ごはん<br>さとう<br>でん粉<br>春雨        | サラダ油<br>ごま<br>ごま油               |
| 26 (木) | 食パン<br>いちごジャム                       | 牛乳          | オムレットマトソース<br>マセドアンサラダ<br>パンフキンポタージュ  | 703<br>30.2<br>25.2              | たまご<br>とり肉                          | 牛乳                 | トマト<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ     | にんにく たまねぎ<br>きゅうり えだまめ<br>セロリー スズキニ                | 食パン<br>ジャム<br>じゃがいも            | サラダ油<br>ドレッシング                  |
| 27 (金) | ごはん                                 | 牛乳          | ★長沼川/クエスト献立★<br>鶏肉のスタミナ焼き わかめサラダ<br>ワンタンスープ<br>ソーダフロートゼリー                     | 826<br>30.5<br>23.9              | とり肉<br>ぶた肉                          | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                           | しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ<br>もやし えだまめ ねぎ<br>はくさい しいたけ | ごはん<br>さとう<br>ワンタン             | ごま油<br>ドレッシング                   |

★ 中学校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

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

