



## 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) たんぱく質(g) 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 ごま塩	牛乳	★初午献立★ 鶏肉の照り焼き しもつかれ みだくさん汁	837 37.2 23.8	とり肉 さけ だいす 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう 酒かす	ごま油 ごま	
3(火)	ホワイト 揚げパン	牛乳	イタリアンサラダ コーンポタージュスープ	849 28.1 35.2	ツナ とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー ハセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン さとう	サラダ油 ホイップ ドレッシング マーガリン	
4(水)	ごはん	牛乳	■部分献立■ いわしのみぞれ煮 ひじきと野菜のごまドレサラダ 鬼かまぼこのすまし汁 節分ボーロ	795 28.3 25.5	いわし ツナ かまぼこ とうふ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	だいこん きゅうり コーン しいだけ ねぎ	ごはん 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 コールスローサラダ スパゲッティナポリタン	734 27.1 27.6	ワインナー	牛乳	にんじん ビーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	黒とう 米粉パン スパゲッティ さとう	ドレッシング マーガリン	
6(金)	豚たま丼 (ごはん)	牛乳	★地産地給食★ 豚たま丼の具 磯香和え なめこ汁	773 30.1 22.2	ぶた肉 とうふ たまご 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ キャベツ もやし なめこ ねぎ	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま油	
9(月)	三色ごはん	牛乳	★旬の食材:ほうれん草★ 鶏そぼろ・卵そぼろ・おひたし 五目みそ汁	775 30.5 20.5	とり肉 たまご かつお節 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油	
10(火)	チーズハムカツ バーガー <sup>(丸パン)</sup> スライスチーズ	牛乳 ミルメーク	★旬の食材:キャベツ★ ハムカツ・ソースかけ 冬キャベツのサラダ クリームシチュー	785 28.0 31.8	ハム とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー 赤ビーマン にんじん ハセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	コッペパン パン粉 じゃがいも ミルメーク	サラダ油	
12(木)	フルーツ ヨーグルトサンド (コッペパン)	牛乳	★世界の料理:スコットランド★ オムレツデミグラスソース フルーツヨーグルトサンド 押し麦入り野菜スープ	748 24.9 24.6	たまご とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 小松菜 にんじん ハセリ	たまねぎ しめじ バナナ バインアップ みかん	コッペパン さとう じゃがいも 押し麦	サラダ油 ホイップ	
13(金)	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	♥バレンタイン献立♥ 白菜と大根のマリネ ポークカレー バレンタインデザート	802 21.7 20.5	ぶた肉	牛乳	赤ビーマン ブロッコリー にんじん トマト	はくさい だいこん きゅうり たまねぎ	麦ごはん じゃがいも トーナツ チョコ	ドレッシング サラダ油	
16(月)	ごはん	牛乳	ターサイバオズ もやしのナムル マーボー豆腐	806 28.4 23.3	かまぼこ とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 さとう でん粉	ごま油 ごま 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つめましょう！				
18(水)	ごはん	牛乳	★旬の食材:まぐろ・白菜・大根★ まぐろカツ・ソースかけ 元気サラダ 冬野菜のみそ汁	784 24.3 20.4	まぐろ かまぼこ かつお節 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	コーン きゅうり キャベツ はくさい だいこん たまねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	
19(木)	フレンチトースト	牛乳	花野菜サラダ トマトボトフ	725 28.1 25.7	たまご とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー コーン えだまめ たまねぎ セロリー にんにく	食パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング マーガリン	
20(金)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:青森県★ バラ焼き ほうれん草のごま和え せんべい汁	796 29.7 19.7	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう でん粉 せんべい	サラダ油 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 みそラーメンスープ	848 37.1 27.3	ぶた肉 なると ハム	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ もやし コーン たけのこ ねぎ	中華めん 小麦粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	
25(水)	ごはん	牛乳	たれカツ たくあん和え 肉団子スープ	823 26.2 20.6	とり肉 かつお節 ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん きゅうり キャベツ はくさい たけのこ しいたけ	ごはん さとう でん粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油	
26(木)	食パン いちごジャム	牛乳	オムレツトマトソース マセドアンサラダ パンブキンホターシュ	703 30.2 25.2	たまご とり肉	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ ハセリ	にんにく たまねぎ きゅうり えだまめ セロリー ズッキーニ	食パン ジャム じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
27(金)	ごはん	牛乳	★長沼小リケエスト献立★ 鶏肉のスマミ焼き わかめサラダ ワンタンスープ ソーダフロートゼリー	826 30.5 23.9	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし えだまめ ねぎ はくさい しいたけ	ごはん さとう ワンタン	ごま油 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。

