

令和7年 2月 献立予定表

美山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき							エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)			
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物	
3	月	①ごはん ②いわしのかつお煮 ③小松菜と白菜の煮浸し ④さつまいものみそ汁 ⑤節分豆 ⑥牛乳	②いわし かつおぶし ④あぶらあげみそ ⑤だいず	⑥ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②レモンかじゅう ③はくさい ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん さとう ④さつまいも		759 32.9	
4	火	①ごはん ②豚肉と大根のうま煮 ③キャベツとツナの炒め物(●ツナ) ④みかん(缶詰) ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②ぶたにく さつまあげ 【小麦 大豆】 ●まぐろ	⑤あおのり ⑥ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②だいこん しょうが ③キャベツ ④みかん(缶)	①ごはん ②⑤さとう	②③●あぶら ⑤ごま 【小麦 大豆】	735 28.5	
5	水	①ごはん ②豚肉のケチャップ炒め ③ブロッコリー ④ジュリアンスープ ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②ぶたにく	⑤ヨーグルト ⑥ぎゅうにゅう	③ブロッコリー ④にんじん パセリ	②みやましめじ ②④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②さとう	②あぶら	695 29.1	
6	木	①麦ごはん ②油揚げ入りキーマカレー ③キャベツとディノケールのソテー ④炒り煮干し ⑤お米のムース ⑥牛乳	②ぶたにく あぶらあげ ③ベーコン ⑤たまご 【大豆】	④にぼし ⑤にゅう ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん トマト(缶) ③カーボロネロ (ディノケール)	②にんにく たまねぎ ③キャベツ	①ごはん むぎ ⑤さとう みずあめ こめこ	②おおむぎ カレールウ ②③あぶら	931 32.6	
7	金	①ごはん ②さわらの塩焼き ③ごま和え ④みそけんちん汁 ⑤牛乳	②さわら ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④ねぎ	③もやし ④だいこん ごぼう	①ごはん ③さとう	③ごま	697 31.7	
10	月	①麦ごはん ②根菜入り鶏つくね ③白菜の煮浸し ④豚汁 ⑤牛乳	②とりにく ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②れんこん たまねぎ ごぼう ③はくさい ④だいこん しょうが ④ねぎ	①ごはん むぎ ②パンこ【大豆】 でんぷん さとう ②④さといも	②ラード ごまあぶら	725 26.8	
11	火	建国記念の日								
12	水	①ごはん ②高野豆腐の卵とじ ③煮なます ④昆布佃煮 ⑤牛乳	②とりにく こおりとうふ たまご ③うちまめ あぶらあげ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③だいこん	①ごはん ②じゃがいも ②③④さとう ④みずあめ	③ごまあぶら	748 31.6	
13	木	①ごはん ②鯖のみそ煮 ③れんこんサラダ (●かおりごまドレッシング) ④沢煮椀 ⑤牛乳	②さば みそ ④ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③れんこん キャベツ ④だいこん ほししいたけ ごぼう	①ごはん ②さとう	●香りごま ドレッシング 【ごま】	790 33.0	
14	金	①きなこ揚げパン ②ベーコンいりポテトチーズ煮 ③洋風スープ ④牛乳	①きなこ ②ベーコン	②チーズ ④ぎゅうにゅう	②パセリ ③にんじん えちぜんみずな トマト (こしのルビー)	③キャベツ たまねぎ	①パン 【大豆】 さとう ②じゃがいも	①あぶら	683 24.6	

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー761kcal たんぱく質28.9g 脂質21.1g 炭水化物120.8g 食塩相当量2.7g

- ・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
- ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
- ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- ・コッペパンに含まれていた「脱脂粉乳」の配合は、今年度からなくなり、ショートニング(レシチン)のアレルゲンは以前と変わらず【大豆】が含まれます。
- ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
- ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
17月	①麦入り打ち豆チャーハン ②野菜しゅうまい ③中華風コーンスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳	①うちまめ ②とりにく 【大豆】 ぶたにく ③ベーコン とうふ	⑤ぎゅうにゅう	①②③にんじん ②ほうれんそう ③にら	①②たまねぎ ②しょうが ②③とうもろこし ③はくさい クリームコーン ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん むぎ ②パンこ こむぎこ さとう みずあめ ③でんぷん	①あぶら ごまあぶら ②ラード	720 23.7 ④ナタデココ
18火	①ごはん ②揚げ鶏の大豆がらめ ③小煮しめ ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②とりにく だいず ③あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ほししいたけ ④きゅうり なす	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③さといも	②あぶら ④ごま 【小麦 大豆】	779 32.4 ③こんにやく
19水	①ごはん ②納豆(●たれ) ③ひじきの炒め煮 ④麦とろ麺汁 (★麦とろ麺) ⑤みかん ⑥牛乳	②なつとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】	③ひじき ⑥ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③れんこん ④たまねぎ ⑤みかん ④ねぎ	①ごはん ③さとう ★こむぎこ おおむぎこ やまいもこ	③あぶら	745 29.7
20木	①ごはん ②野菜ボールのチリソース煮 ③マーボー大根 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④にら ③ねぎ	②ごぼう ②③にんにくしょうが ③だいこん たまねぎ ④もやし	①ごはん ②③さとう でんぷん	③ごまあぶら ②③④あぶら	795 31.9
21金	①コンソメライス ②チキンの米粉クリーム煮 ③キャベツとチンゲンサイのソテー ④煮干しのスナック ⑤牛乳	②とりにく ③ベーコン	②チーズ ④にぼし あおのり ②⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも こめこ ④こむぎこ さとう	①②③④あぶら ④ごま	772 28.2
24月	振替休日							
25火	①麦ごはん ②厚焼き卵 ③じゃがいものカレーきんぴら ④なめこ汁 ⑤牛乳	②たまご ③ぶたにく ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん たまねぎ なめこ	①ごはん むぎ ②でんぷん 【小麦】 ②③さとう ③じゃがいも	②だいずあぶら ②③あぶら	770 29.8
26水	①ごはん ②鶏肉のデミグラスソース煮 ③キャラメルポテト ④丸麦と野菜のスープ ⑤牛乳	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん こまつな	②にんにく ②④たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②③さとう ③さつまいも ④むぎ	②③あぶら ②ハヤシルウ 【小麦】 ③バター	839 24.5
27木	①ごはん ②肉じゃが ③かぶの炒め物 ④小魚佃煮 ⑤牛乳	②ぶたにく ③ベーコン	④しらすばし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③かぶのは	②たまねぎ ③かぶ キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②③あぶら	723 27.2 ②こんにやく
28金	①ごはん ②春巻き ③キムチ鍋風スープ ④パインアップル(缶詰) ⑤牛乳	②だいずこ ②③ぶたにく ③とうふ みそ	③こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③にら ③ねぎ	②キャベツ たまねぎ ③はくさい もやし だいこん にんにく えのきたけ ②③しょうが ④パインアップル(缶)	①ごはん ②はるさめ でんぷん こむぎこ みずあめ とうもろこしこ ②③さとう	②あぶら ラード	786 23.4

◎ドレッシング等の成分

【 】はアレルギーです

13 日	香りごまドレッシング	食用植物油脂 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料【ごま】
19 日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】

