


2月

学校給食献立表

令和7年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 （1群）	カルシウム （2群）	ビタミンA （3群）	ビタミンC （4群）	炭水化物 （5群）	脂質 （6群）	
2	月		ごはん 牛乳	卵のベーコン巻き 揚げじゃがのそぼろあんかけ 大根のみそ汁	卵　ベーコン 豚肉　みそ	牛乳	にんじん	しょうが　大根 たまねぎ　えのき ねぎ　グリーンピース	ごはん　砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	731kcal
3	火	節分献立	梅ひじきごはん 牛乳 福豆	鯖の塩焼き 白菜のあえもの すまし汁	油揚げ 鯖　豆腐 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆　水菜　梅 白菜　キャベツ たまねぎ　なめこ	ごはん 小細工麴		785kcal
4	水		ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ コーンあえ 筑前煮	ちくわ 鶏肉 うずらの卵	牛乳 青のり粉	小松菜 にんじん	もやし　コーン たけのこ　しいたけ ごぼう　れんこん	ごはん てんぷら粉 里芋　こんにゃく	油	736kcal
5	木		ごはん 牛乳	松風焼き えのきと小松菜のおひたし 豚汁	五箇山豆腐 大豆　卵　油揚げ 鶏肉　味噌　豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ　えのき 白菜　大根 しょうが　ねぎ	ごはん 砂糖　パン粉 じゃがいも	油 ごま	755kcal
6	金		コッペパン 牛乳	豚肉の赤ワイン煮 ブロッコリーとにんじんのサラダ 冬野菜の米粉シチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　しめじ 大根　白菜　りんご 枝豆　かぶ　しょうが	コッペパン 片栗粉　米粉 砂糖　さつまいも	油	758kcal
9	月		ごはん 牛乳 いよかん	鶏の照り焼き はりはりあえ みそおでん	鶏肉　味噌 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん いんげん	しょうが　もやし 大根　いよかん 切り干し大根	ごはん		738kcal
10	火	なんと 自然給食 ものがたり	自然栽培米ごはん 牛乳 	大豆と高野豆腐のカレー揚げ 菜花のおひたし 卵とじ	高野豆腐 大豆 鶏肉　卵	牛乳	にんじん 絹さや 菜花 	キャベツ　たまねぎ しいたけ	自然栽培米 片栗粉　砂糖 じゃがいも	油 	785kcal
12	木		ごはん 牛乳	あじフライ きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	あじ さつま揚げ 油揚げ　味噌	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう　たまねぎ ねぎ	ごはん さつまいも パン粉　小麦粉	油 ごま	774kcal
13	金	航ならコウスル ごちそう城端 プロジェクト	まぜて完成！航くんとJ6のなんと の彩りビビンバ 牛乳 青りんごゼリー	わかめと豆腐のスープ	なんととポーク 卵　味噌 五箇山豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しょうが もやし　キャベツ にんにく　えのき	ごはん はちみつ　砂糖 片栗粉	油 ごま 砂糖	768kcal
16	月		ごはん 牛乳	鶏肉のハニーマスタード焼き もやしのナムル キムチチゲ	鶏肉　味噌 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし　白菜 大根	ごはん　砂糖 はちみつ 片栗粉　トック	油 ごま マヨネーズ	820kcal
17	火		ごはん 牛乳	赤魚のレモン焼き ほうれん草のサラダ 玉ねぎのみそ汁	赤魚 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ　コーン レモン　たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも バター	マヨネーズ	705kcal
18	水		ひよこ豆入りカレーライス 牛乳	オムレツ 海藻サラダ	豚肉 ひよこ豆 オムレツ	牛乳 海藻	にんじん トマト	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油	771kcal
19	木	しょういく　ひ 食育の日 （滋賀県）	ごはん 牛乳	ホンモロコの天ぷら 湯葉あえ 赤こんにゃくのすき焼き	ホンモロコ 湯葉　豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ　えのき 白菜　ねぎ	ごはん 車麴　砂糖 てんぷら粉	油	761kcal
20	金		ソフト麺のナポリタンソースがけ 牛乳	肉団子 白菜とりんごのサラダ	ウィンナー 肉団子	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　白菜 きゅうり　りんご	ソフト麺 米粉 砂糖	油	777kcal
24	火		ごはん 牛乳 	かぼちゃチーズフライ ツナサラダ えびとワンタンのスープ	ツナ　えび 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ　きゅうり コーン　たけのこ 白菜　ねぎ　もやし	ごはん 砂糖　パン粉 ワンタン	油 ごま	761kcal
25	水		ごはん 牛乳 ヨーグルト（中のみ）	豚肉入り卵焼き 糸寒天の酢の物 五目味噌汁	豚肉　卵 油揚げ 味噌　豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	ねぎ　たまねぎ しいたけ　キャベツ 大根　ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	油	749kcal
26	木		ごはん 牛乳	さわらの西京焼き 昆布和え かぶと厚揚げの煮物	鯖　白味噌 鶏肉　厚揚げ 昆布	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根　たまねぎ しいたけ　かぶ グリーンピース	ごはん 砂糖 片栗粉	油	732kcal
27	金		きなこ揚げパン 牛乳	ウィンナー カリフラワーのサラダ 白菜のスープ	ウィンナー 白いんげん豆 きなこ　鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ　カリフラワー 枝豆　白菜　レモン たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	856kcal

* 都合により献立内容が変更になる場合があります。
* 中学校のエネルギー基準値は830kcalです。
* デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。
* マヨネーズは、卵を含まないものを使用しています。