

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 たまねぎ ねぎ	大根 えのき グリンピース	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	鰯の塩焼き 白菜のあえもの すまし汁	油揚げ 鰯 豆腐 ひじき	牛乳 大豆	にんじん	枝豆 水菜 白菜 たまねぎ	梅 キャベツ なめこ	ごはん 小細工麩		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 たけのこ ごぼう	コーン しいたけ れんこん	ごはん てんぶら粉 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 白菜 しょうが	えのき 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	755kcal
6	金		コッペパン 牛乳	豚肉の赤ワイン煮 プ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	プロッコリー	たまねぎ 大根 白菜 枝豆 かぶ	しめじ りんご 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 大根 切り干し大根	もやし いよかん	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 絹さや 菜花	にんじん キャベツ にんじん キャベツ	たまねぎ 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 ねぎ	たまねぎ	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 わかめと豆腐のスープ 青りんごゼリー	なんとポーク 卵 味噌 五箇山豆腐	牛乳 わかめ	にんじん プロッコリー	たまねぎ もやし にんにく	しょうが キャベツ 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	チングンサイ にんじん にら	もやし 大根	白菜	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 レモン しめじ	コーン たまねぎ	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 たまねぎ もやし	しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油	771kcal
19	木	しきいき 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 白菜	えのき ねぎ	ごはん 車麩 砂糖 てんぶら粉	油	761kcal
20	金		ソフト麺のナポリタンソースかけ 牛乳	肉団子 白菜とりんごのサラダ	ウインナー 肉団子	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく マッシュルーム きゅうり	たまねぎ 白菜 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 コーン 白菜	きゅうり たけのこ 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 プロッコリー	ねぎ しいたけ 大根	たまねぎ キャベツ 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	鰯 白味噌 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 しいたけ	たまねぎ かぶ グリンピース	ごはん 砂糖 片栗粉	油	732kcal
27	金		きなこ揚げパン 牛乳	ワインナー カリフラワーのサラダ 白菜のスープ	ワインナー 白いんげん豆 きなこ 鶏肉	牛乳	チングンサイ にんじん	キャベツ 枝豆 白菜	カリフラワー 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。