

中P

令和7年度 2月献立表

給食目標

健康を考えた食事をしよう！



基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	エネルギー - たんぱく質 加水分 食塩相当量	
			おもにからだをつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		エネルギーをつくるもとになる				
			赤色のグループ	緑色のグループ	黄色のグループ	1群	2群	3群	4群		
2月	麦ごはん	○							米 麦	756 kcal 29.5 g 359 mg 1.8 g	
	麻婆豆腐		豚ひき肉 豆腐 赤味噌	にんじん 葉ねぎ	玉葱 にんにく しょうが だけのこ			三温糖 片栗粉	油 ごま油		
	海藻サラダ		まぐろ油漬け	海藻ミックス	にんじん	もやし キャベツ					
3火	節分献立										
	ごはん	○						米		726 kcal 29.0 g 341 mg 2.1 g	
	いわしフライ		国産いわしフライ						油		
	五目炒め		牛肉	にんじん さやいんげん	れんこん こぼう だけのこ こんにゃ	三温糖	ごま油	酒 みりん 濃口醤油			
	ほうれん草のみぞ汁		豆腐 味噌 油揚げ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	はくさい				だしパック		
4水	節分豆		節分豆								
	ごはん	○						米		757 kcal 28.7 g 339 mg 2.3 g	
	レバーとじゃがいもの照り煮		鶏レバー		しょうが にんにく	片栗粉 ジャガイモ 三温糖	油	酒 濃口醤油			
	ゆかり和え			にんじん	キャベツ もやし				ゆかり 塩 濃口醤油		
	豚汁		豚肉 厚揚げ 味噌	にんじん 葉ねぎ	だいこん こんにゃく 玉葱 こぼう				だしパック		
5木	コッペパン	○	鶏肉		にんにく	三温糖				823 kcal 36.5 g 317 mg 3.1 g	
	鶏肉のアップルソース焼き										
	ポテトサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	エッグケア(卵不使用)	塩 こしょう			
	コンソメスープ		ベーコン 大豆	こまつな にんじん バセリ	玉葱 ぶなしめじ	マカロニ		ガラスー・ゼット			
	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト		塩 こしょう			
6金	のりの日										
	ごはん	○						米		777 kcal 31.0 g 376 mg 1.3 g	
	しゃうまい		焼壳								
	うまい煮		鶏肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸 こぼう こんにゃく	じゃがいも さといも 三温糖		鰹節 みりん 濃口醤油 薄口醤油			
	白菜のしらす和え			しらす干し	にんじん こまつな	はくさい もやし レモン果汁	三温糖		塩 酢 薄口醤油		
	焼きのり			やきのり							
9月	ごはん	○						米		719 kcal 29.7 g 334 mg 1.5 g	
	魚の香草焼き		鮭		にんにく レモン果汁		オリーブ油	こしょう 白ワイン 香りそりりかけ			
	じゃがいものきんぴら		天ぷら	青ビーマン にんじん		じゃがいも 三温糖	ごま油	濃口醤油 酒			
	大根とベーコンのスープ		ベーコン 厚揚げ	にんじん こまつな	だいこん 玉葱		油	塩 こしょう コリゾー・ド・ガヌー・ゼット			
10火	ごはん	○						米		784 kcal 36.2 g 311 mg 3.1 g	
	ちくわ磯辯揚げ		ちくわ	あおのり				薄力粉	油		
	すみそ和え		いか 味噌	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖		酢		
	白菜スープ		豚肉 豆腐		葉ねぎ	はくさい 干し椎茸	春雨		こんぶ だし パック 口醤油 薄口醤油 塩 酢 みりん		
12木	鶏ごぼう飯	○	鶏肉	にんじん	干し椎茸 こぼう 枝豆 しょうが	米 麦 三温糖	油	濃口醤油 みりん 塩 酒		759 kcal 30.7 g 349 mg 2.3 g	
	味噌ラーメン		鶏肉 味噌		にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 もやし とうもろこし	ちゃんぽん麺	ごま油 ごま	ガラスー・ゼット トウバンジャントン 濃口醤油 中華味		
	ごま和え		まぐろ油漬け		ほうれんそう	はくさい もやし	三温糖	ごま	酢 濃口醤油		
13金	ごはん	○						米		783 kcal 30.7 g 408 mg 2.0 g	
	チーズタッカルビ		鶏肉	ショレットチーズ		にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	さつまいも 三温糖	油	コチジャン 濃口醤油 酒 カツヤフ		
	もやしのナムル				にんじん こまつな	もやし だいこん		ごま油	薄口醤油 塩		
	わかめスープ		豆腐	わかめ		えのきだけ 玉葱 はくさい 長ねぎ			ガラスー・ゼット 中華味 塩 薄口醤油		

日	献立名	牛乳	食品名(はたらきで仲間わけ)						調味料等	エネルギー-たんぱく質-加水分量相当量		
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる					
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
16 月	ごはん	○					米			790 kcal 30.8 g 305 mg 1.4 g		
	酢豚		豚肉 厚揚げ		にんじん 青ビーマン	玉葱 だけのこ きくらげ	片栗粉 ジャガイモ 三温糖	油	濃口醤油 酒 醋 カツオブシ			
	中華コーンスープ		鶏肉		にんじん チンゲンツアイ	えのきだけ とうもろこし コーンクリーム 玉葱 しょ		ごま油	ガス-ブチキ 中華味 塩 薄口醤油			
17 火	ごはん	○					米			727 kcal 31.2 g 329 mg 2.1 g		
	鶏肉のみぞ焼き		鶏肉 味噌			にんにく しょうが	三温糖		みりん 酒			
	切り干し大根の炒め煮		豚肉 天ぷら		にんじん	切干したいこん こんにゃく 枝豆	三温糖	ごま油	酒 濃口醤油 みりん			
	豆腐のすまし汁		豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱 えのきだけ			昆布 鹿節 塩 薄口醤油			
18 水	春ごはん	○					米 麦			759 kcal 34.9 g 466 mg 1.9 g		
	豚肉とキャベツのみぞ炒め		豚肉 豆みそ		にんじん にら	キャベツ にんにく	三温糖	油	塩 こしょう ウスターーズ			
	春菊とツナの和え物		まぐろ油漬け		しゅんぎく にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ごま	濃口醤油			
	のっべい汁		桜島どり肉団子 厚揚げ		にんじん	こんにゃく れんこん だいこん	さといも 片栗粉 三温糖		昆布 鹿節 みりん 濃口醤油 酒 塩			
19 木	黒糖パン	○					黒糖パン			815 kcal 35.9 g 460 mg 2.3 g		
	和風スパゲティ		鶏肉		にんじん こまつな	玉葱 えのきだけ ぶなしめじ	スパゲッティ		濃口醤油 ガス-ブチキ 塩			
	ごぼうサラダ		蒸しささみ		にんじん	ごぼう キャベツ どうもろこし きゅう	三温糖	ごま ごま油	濃口醤油 酢			
	ソーフー			ソーフー								
20 金	ごはん	○					米			805 kcal 35.3 g 325 mg 2.4 g		
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		バセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油			
	のり酢和え		ロースハム	焼きのり	ほうれんそう	キャベツ もやし	三温糖	ごま	酢 濃口醤油			
	じゃがいもと小松菜のみぞ汁		油揚げ 味噌		こまつな	玉葱 えのきだけ	じゅがいも		だしパック			
24 火	ごはん	○					米			744 kcal 33.2 g 338 mg 2.4 g		
	さばの塩焼き		さば						塩			
	フロッコリーとじゃがいもの炒め物		豚肉		プロッコリー	玉葱	じゅがいも	ごま油	ウスターーズ 塩 こしょう			
	大根のみぞ汁		厚揚げ 味噌		葉ねぎ	はくさい だいこん ぶなしめじ			だしパック			
25 水	ごはん	○					米			827 kcal 29.9 g 310 mg 1.9 g		
	中華風唐揚げ		鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 三温糖	油 ごま油	濃口醤油 酒 中華味			
	春雨サラダ		ロースハム		こまつな にんじん	キャベツ しょうが	春雨 三温糖	ごま油	酢 薄口醤油			
	青梗菜と卵のスープ		ベーコン 卵		チングンツアイ にんじん	玉葱	片栗粉		ガス-ブチキ 塩 こしょう 薄口醤油			
26 木	ミルクパン	○					ミルクパン			778 kcal 34.4 g 458 mg 3.7 g		
	ハンバーグ		ミートハンバーグ									
	コールスローサラダ		ロースハム		にんじん	キャベツ どうもろこし		エッグケア(卵不使用)	酢 塩			
	ミネストローネ		豚肉 大豆		にんじん トマト缶	にんにく セロリー 玉葱 だいこん	マカロニ 三温糖	油	ケチャップ コンソメゴードン 塩 こしょう ガラスープチキン			
27 金	春ごはん	○					米 麦			751 kcal 26.0 g 291 mg 2.6 g		
	ハヤシライス		牛肉 豚肉		にんじん トマト缶	玉葱 ぶなしめじ		油	アレルゲンフリー ハヤシライス ケチャップ 酒			
	ごまドレッシングサラダ		蒸しささみ		にんじん プロッコリー	ごぼう キャベツ れんこん			ごまドレッシング			

※給食のごはんには、白米では不足するビタミンB・鉄分を強化した強化米を0.3%添加しています。