

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	たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる				
			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	5群	6群			
2月	麦ごはん	○					米 麦			756 kcal	
	麻婆豆腐		豚ひき肉 豆腐 味噌		にんじん 葉ねぎ	玉葱 にんにく しょうが たけのこ	三温糖 片栗粉	油 ごま油	みりん 濃口醤油 酒 トウバンジャン	29.5 g	
	海藻サラダ		まぐろ油漬	海藻ミックス	にんじん	もやし キャベツ			青じそ トウモロコシ	359 mg	
										1.8 g	
節分献立											
3月	ごはん	○					米			726 kcal	
	いわしフライ		国産いわしフライ					油		29.0 g	
	五目炒め		牛肉	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく	三温糖	ごま油	酒 みりん 濃口醤油	341 mg		
	ほうれん草のみそ汁		豆腐 味噌 油揚げ	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	はくさい			だしパック	2.1 g		
	節分豆		節分豆								
4月	ごはん	○					米			757 kcal	
	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 じゃがいも 三温糖	油	酒 濃口醤油	28.7 g		
	ゆかり和え			にんじん	キャベツ もやし			ゆかり 塩 薄口醤油	339 mg		
	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 ごぼう			だしパック	2.3 g		
5月	コッペパン	○					コッペパン			823 kcal	
	鶏肉のアップルソース焼き		鶏肉		にんにく	三温糖		塩 こしょう りんご ビュレ 濃口醤油	36.5 g		
	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	317 mg		
	コンソメスープ		ベーコン 大豆	こまつな にんじん パセリ	玉葱 ぶなしめじ	マカロニ	がらふ 粉チーズ 塩 コリander こしょう	3.1 g			
	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト					
のりの日											
6月	ごはん	○					米			777 kcal	
	しゃうまい		焼売							31.0 g	
	うま煮		鶏肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸 ごぼう こんにゃく	じゃがいも さといも 三温糖		味噌 みりん 濃口醤油 薄口醤油 酒	376 mg		
	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	1.3 g		
	焼きのり			やきのり							
9月	ごはん	○					米			719 kcal	
	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 青し そふりかけ	29.7 g		
	じゃがいものきんぴら		天ぷら	青ピーマン にんじん		じゃがいも 三温糖	ごま油	濃口醤油 酒	334 mg		
	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ander がらふ 粉チーズ 薄口醤油	1.5 g		
10月	ごはん	○					米			784 kcal	
	ちくわ磯辺揚げ		ちくわ	あおのり		薄力粉	油			36.2 g	
	ずみど和え		いか 味噌	ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖		酢	311 mg	
	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 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん	3.1 g		
12月	鶏ごぼう飯	○	鶏肉		にんじん	干し椎茸 ごぼう 枝豆 しょうが	米 麦 三温糖	油	濃口醤油 みりん 塩 酒	759 kcal	
	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	がらふ 粉チーズ トウバンジャン 濃口醤油 中華味	30.7 g		
	ごま和え		まぐろ油漬	ほうれん草	はくさい もやし	三温糖	ごま	酢 濃口醤油	349 mg		
										2.3 g	
13月	ごはん	○					米			783 kcal	
	チーズタッカルビ		鶏肉	シュレットチーズ		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 がらふ	30.7 g	
	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	408 mg		
	わかめスープ		豆腐	わかめ	えのきたけ 玉葱 はくさい 長ねぎ			がらふ 粉チーズ 中華味 塩 薄口醤油	2.0 g		

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			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	5群	6群		
16月	ごはん						米			790 kcal
	酢豚	○	豚肉 厚揚げ		にんじん 青ピーマン	玉葱 たけのこ きくらげ	片栗粉 じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 酒 酢 グリッター	30.8 g
	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 しょうが		ごま油	ガラスープ 酢 中華味 薄口醤油	305 mg
										1.4 g
17火	ごはん						米			727 kcal
	鶏肉のみそ焼き	○	鶏肉 味噌			にんにく しょうが	三温糖		みりん 酒	31.2 g
	切り干し大根の炒め煮		豚肉 天ぷら		にんじん	切干しだいこん こんにゃく 枝豆	三温糖	ごま油	酒 濃口醤油 みりん	329 mg
	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 鰹節 塩 薄口醤油	2.1 g
18水	麦ごはん						米 麦			759 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	○	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 ウスターソース	34.9 g
	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	466 mg
	のっぺい汁		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 鰹節 みりん 濃口醤油 酒 塩	1.9 g
19木	黒糖パン						黒糖パン			815 kcal
	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	スパゲティ		濃口醤油 ガラスープ 酢 塩	35.9 g
	ごぼうサラダ		蒸しささみ		にんじん	ごぼう キャベツ とうもろこし きゅうり	三温糖	ごま ごま油	濃口醤油 酢	460 mg
	ソフール			ソフール						2.3 g
20金	ごはん						米			805 kcal
	鶏肉のレモン煮	○	鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	35.3 g
	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	325 mg
	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	じゃがいも		だしパック	2.4 g
24火	ごはん						米			744 kcal
	さばの塩焼き	○	さば						塩	33.2 g
	ブロッコリーとじゃがいもの炒め物		豚肉		ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	ごま油	ガラスープ 塩 こしょう	338 mg
	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	2.4 g
25水	ごはん						米			827 kcal
	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	29.9 g
	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	310 mg
	青梗菜と卵のスープ		ベーコン 卵		チンゲンツアイ にんじん	玉葱	片栗粉		ガラスープ 酢 塩 こしょう 薄口醤油	1.9 g
26木	ミルクパン						ミルクパン			778 kcal
	ハンバーグ		ミートハンバーグ						グリッター 中華ソース	34.4 g
	コールスローサラダ	○	ロースハム		にんじん	キャベツ とうもろこし		エッグケア(卵不使用)	酢 塩	458 mg
	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	グリッター コンソメゴールド 塩 こしょう ガラスープ チキン	3.7 g
27金	麦ごはん						米 麦			751 kcal
	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ルウ グリッター ガラスープ 酒	26.0 g
	ごまドレッシングサラダ		蒸しささみ		にんじん ブロッコリー	ごぼう キャベツ れんこん			ごまドレッシング	291 mg
										2.6 g

※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。