



藤岡市学校給食センター

<A献立>

小学校・県立特別支援学校用

令和7年度

2月分 予定献立表

今月の給食目標：日本食を見直そう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品	
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質 (上：小学下：中学)				
2	月	節分献立 ごはん	牛乳	いわしハンバーグ 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 プロッコリーのおかか和え	いわし 魚肉すりみ 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	キャベツ にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	610 763	26.8 31.2	果物
3	火	パックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ きつねうどんの汁 ごま酢和え ミニピーチゼリー	魚肉すりみ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 干しこいだけ	うどん 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	585 847	22.5 29.5	芋	
4	水	ごはん	牛乳	五目そぼろ丼の具 せんべい汁 フルーツジュレミックス	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう みかん 干しこいだけ	キャベツ はくさい もやし ねぎ	ごはん 砂糖 かやせんべい ゼリー	油	589 760	19.1 23.4	海藻
5	木	ロールパン	牛乳	トマトカップグラタン クリーミーシチュー 洋風ナムル	鶏肉 ツナ おから	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー トマト	たまねぎ もやし なす	はくさい にんにく りんご	パン じゃがいも 砂糖 米粉	油 ドレッシング	633 886	23.3 31.0	きのこ
6	金	ごはん	牛乳	たらの竜田揚げ 沢煮椀 マカロニサラダ	たら 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たけのこ きゅうり しょウガ 干しこいだけ	ごぼう キャベツ 干しこいだけ	ごはん マカロニ 片栗粉	油 ソーセージ ヨネーズ	576 743	23.3 28.5	豆
9	月	味めぐり～北海道～ 発芽玄米 ごはん	牛乳	★いももち スープカレー コーンソテー	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ セロリ しょウガ えだまめ れんこん	キャベツ はんなり コーン れんこん	発芽玄米ごはん じゃがいも はちみつ 片栗粉 砂糖	油 豆乳バター	657 850	20.0 25.0	魚
10	火	丸パン横切り	牛乳	コロッケ 白菜と肉団子のトマトスープ ヨーグルトの ブルーベリージャム和え	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ 干しこいだけ	キャベツ はくさい ナタデココ	パン パン粉 じゃがいも ブルーベリージャム	油	594 780	25.9 32.0	野菜
12	木	ミルクパン いちごジャム	牛乳	グリルチキン(2) ABCスープ 塩昆布サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	はくさい キャベツ	パン マカロニ 砂糖 いちごジャム じゃがいも	油	611 745	22.0 27.1	きのこ
13	金	味めぐり～鳥取県～ ごはん	牛乳	★どんどんけめしの具(豆腐飯) ちゃんこ汁 ごまヨネーズ和え ミニ洋梨ゼリー	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たいこん ごぼう キャベツ こんにゃく たまねぎ	はくさい しょウガ せいいか ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー パン粉	油 ごま ソーセージ ヨネーズ	580 742	24.0 28.1	たまご
16	月	ごはん	牛乳	★メンチカツごまだれソース 根菜汁 わかめとツナのサラダ	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たいこん コーン ごぼう たまねぎ	ねぎ たいこん キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 片栗粉 小麦粉	油 ごま	571 743	27.6 34.2	乳製品
17	火	味めぐり～長崎県～ パック中華麺 ショア		にらまんじゅう(小1中高2) ちゃんぽんスープ キムチ和え	豚肉 えび いか かまぼこ 豆乳	いか 牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん	たまねぎ にんにく きゅうり	中華麺 小麦粉 砂糖	油	570 762	22.2 28.0	芋
18	水	食育の日「まごわやさしい」 献立 ごはん	牛乳	さわらの照り焼き♣ こしね汁 【中学3年生】受験応援メニュー♪ 合格サラダ カリカリ納豆	さわら 油揚げ かつお節 納豆	牛乳 くきわかめ	にんじん	だいこん ねぎ こうふう こんにゃく たまねぎ	きゅうり ごぼう こんにゃく 干しこいだけ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	691 852	25.2 29.9	果物
19	木	ソフトフランス みかんジャム	牛乳	ポークシチュー グリーンサラダ ショコラチユロス(2) ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく	しょウガ キャベツ コーン マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも みかんジャム	小麦粉 油	663 850	20.3 29.0	大豆
20	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風おろしソース えのきのみそ汁 かき菜入りごま和え♣	鶏肉 豚肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん かき菜	だいこん たまねぎ えのき だいこん	えのき だいこん しょウガ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	592 767	24.3 30.4	小魚
24	火	図書コラボ献立 せわりパン	牛乳	フランクフルトバーベキューソース ワンタンスープ チップスサラダ ミニこんにゃくゼリー(ぶどう)	フランクフルト 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし	はくさい キャベツ	パン 砂糖 ワンタン はちみつ ボトルチップス ゼリー	油	617 830	22.4 29.4	きのこ
25	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 豚汁 ひじきの煮物	さば 豚肉 豆腐 豆乳 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん えだまめ ごぼう こんにゃく たまねぎ	だいだめ ごぼう こんにゃく 干しこいだけ ねぎ	ごはん 砂糖	油	618 798	23.7 27.5	果物
26	木	★ミニココナッツ 揚げパン	牛乳	スパゲティボロネーゼ 花野菜サラダ ヨーグルト (乳代替：マスカットゼリー)	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト バセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく	コーン カリフラワー 干しこいだけ	パン スパゲティ 砂糖 ココナッツ (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	595 662	24.4 32.6	たまご
27	金	麦ごはん	牛乳	鬼石北小6年生コラボメニュー：英語の授業で、オリジナルカレーを考えて発表しました。 ★食欲力ラー 枝豆入りキャベツサラダ ネーブルオレンジ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく	しょウガ えだまめ りんご コーン	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油	624 806	20.2 24.8	海藻

★印は新メニューです。

♣印は旬の食材を使ったメニューです。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

《月平均》
・塩分 (小) 2.5g (中) 3.2g
・脂質 (小) 19.9g (中) 23.1g

★ 今月の藤岡産野菜 ★ ~ ららん藤岡より ~

・18日 こしね汁 (ねぎ)

・20日 かき菜入りごま和え (かき菜)