

令和7年 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表《2月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤	緑	黄	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪	主に体の組織の もとになる	主に体の調子を 整える	主に熱や力の もとになる	
			Ca	鉄分	塩分				
3	月	(節分献立) 麦ごはん いわしのかば焼き ほうれん草のあえ物 大根のみそ汁 福豆	777	30.0	21.8	牛乳 いわし かまぼこ 大豆 凍り豆腐 みそ にぼし	にんじん ほうれん草 えのき茸 ねぎ もやし 大根	米 麦 里いも 油 でんぶん	しょうゆ 和風だし みりん
			342	3.5	2.3				
4	火	イタリアンライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ふわふわたまごスープ	783	32.1	24.3	牛乳 ウィンナー ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん ほうれん草 ピーマン パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし ヨー	米 麦 さとう じゃがいも 油 パン粉 ごま	コンソメ 塩 こしょう 酢 からし しょうゆ
			372	2.8	2.4				
5	水	食パン 牛乳 肉だんご2個 マカロニサラダ 冬野菜スープ	833	31.2	30.6	牛乳 とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 大根 にんにく	パン マカロニ 油 さとう じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ
			343	2.1	2.7				
6	木	麦ごはん 牛乳 ポークハヤシ 大根サラダ	854	26.2	26.4	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆	にんじん ブロッコリー トマト しめじ もやし 大根 玉ねぎ にんにく	米 麦 さとう じゃがいも ごま 油	ハヤシルウ 塩 赤ワイン こしょう ケチャップ 酢 しょうゆ
			297	2.4	2.6				
7	金	黒糖コッペパン 牛乳 中華すいとん パンサンスー ヨーグルト	837	26.3	22.8	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト たまご	にんじん 小松菜 干しいたけ きくらげ キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ しょうが	パン 黒糖 さとう 春雨 ごま油 小麦粉 ごま	チキンフィヨン 中華スープ 塩 酢 こしょう しょうゆ ラー油
			500	2.8	2.9				
10	月	そばろごはん 牛乳 ひじきサラダ 豆乳入りご汁	782	31.1	24.5	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ひじき 豆乳 大豆	にんじん ほうれん草 干し椎茸 もやし しょうが ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 ごま油 油 ごま さとう じゃがいも	しょうゆ 酢 からし 塩 さばだし 酒 みりん
			326	3.0	2.8				
12	水	コッペパン 牛乳 マカロニのカレー煮 チーズサラダ いちごジャム	821	30.5	28.2	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト ブロッコリー しめじ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	パン マカロニ 油 さとう いちごジャム	塩 こしょう 酢 コンソメ カレー粉 カレールウ チャツネ
			392	2.6	3.3				
13	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグオニオンソース かいそうサラダ とうふのごまスープ	794	29.0	22.3	牛乳 とり肉 ぶた肉 海藻 豆腐	にんじん ほうれん草 ブロッコリー きくらげ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 さとう ごま油 油 でんぶん ごま	しょうゆ 酒 塩 みりん しょうゆ 酢 中華スープ チキンフィヨン 和風だし
			345	2.4	2.5				
14	金	チョコチップメロンパン 牛乳 トマトシチュー グリーンサラダ	877	28.5	38.9	牛乳 とり肉 ウィンナー 大豆 チーズ たまご	にんじん トマト ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんにく もやし	パン 油 さとう じゃがいも バター チョコチップ	塩 こしょう 酢 コンソメ バジル 赤ワイン からし デミグラスソース
			330	1.4	1.4				
17	月	麦ごはん 牛乳 納豆 親子煮 みちのく汁	772	34.7	19.4	牛乳 納豆 とり肉 豆腐 みそ たまご	にんじん 小松菜 えのき茸 干し椎茸 白菜 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう 油 こんにゃく でんぶん	しょうゆ 酒 和風だし
			390	4.1	2.2				
18	火	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 カツオカツ ナムル ポータンキムチスープ	849	26.7	28.1	牛乳 カツオ ぶた肉 豆腐	にんじん 小松菜 にら ねぎ 大根 もやし 白菜 キムチ コーン	米 麦 さとう 油 ごま ごま油 小麦粉	しょうゆ 塩 こしょう 酢 中華スープ ソース
			458	13.1	2.4				
19	水	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ ツナサラダ はくさいスープ	765	31.6	28.9	牛乳 とり肉 まぐろフレーク たまご チーズ	人参 ほうれん草 えのき茸 キャベツ にんにく きゅうり もやし 白菜 玉ねぎ	パン マカロニ 油 さとう 卵ぬきマヨネーズ じゃがいも	塩 こしょう コンソメ しょうゆ
			381	2.5	3.2				
20	木	(地産地消給食) 麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き はるさめサラダ 冬野菜のみそ汁	781	36.0	19.3	牛乳 とり肉 豆腐 みそ にぼし	にんじん ほうれん草 ブロッコリー もやし 白菜 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 さとう ごま油 春雨 油	しょうゆ 酒 みりん 酢 和風だし
			372	2.9	2.4				
21	金	【リクエスト献立】 ソフトめん 牛乳 カレーうどんスープ 切り干し大根サラダ アイスクリーム	986	36.9	29.5	牛乳 とり肉 大豆 油あげ	にんじん ブロッコリー 小松菜 しめじ キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根	ソフトめん 油 さとう ごま アイスクリーム	塩 こしょう ラーメンスープ しょうゆ 酢
			508	3.5	2.7				
25	火	こぎつねごはん 牛乳 野菜のやまぶきあえ とん汁	773	30.2	23.4	牛乳 とり肉 凍り豆腐 油あげ 豆腐 みそ にぼし たまご	にんじん ほうれん草 干し椎茸 キャベツ もやし 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく 油	しょうゆ 酒
			380	4.0	2.5				
26	水	【リクエスト献立】 黒砂糖コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー コーンサラダ シルメークヒー	810	32.2	26.2	牛乳 とり肉 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ キャベツ もやし コーン	パン 油 じゃがいも さとう バター マカロニ	ホワइटルウ 白ワイン 酢 塩 こしょう
			573	3.3	2.6				
27	木	麦ごはん 牛乳 コーンシュマイ2個 チャブチェ わかめスープ	821	31.8	20.9	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 わかめ	人参 小松菜 えのき茸 にんにく 玉ねぎ もやし しょうが コーン	米 麦 さとう ごま油 小麦粉 春雨 ごま 油	しょうゆ 塩 中華スープ チキンフィヨン こしょう 酒
			399	8.8	2.7				
28	金	食パン 牛乳 ポテトサラダ 米粉ワントンスープ 豆乳プリン	825	28.7	31.3	牛乳 とり肉 ハム たまご	人参 ほうれん草 きくらげ きゅうり 玉ねぎ もやし しょうが	パン マカロニ 油 さとう 米粉 卵ぬきマヨネーズ じゃがいも ごま油	塩 こしょう チキンフィヨン 中華スープ しょうゆ
			364	1.9	2.9				
当月平均摂取量			818	30.7	25.9	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			392	3.7	2.5				

今月の給食目標「望ましい食事の工夫をしよう。」