



令和7年度

2月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

| 主食 | 牛乳 | 献立名 | 栄養のはたらきおよび食品 | | | | | | 県産食材 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 小学校 | 中学校 | | | |
|-----|-------------------|---|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|--|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|--|--|--|
| | | | からだをつくる | | からだの調子をよくする | | エネルギーになる | | | | | | | | |
| | | 主菜 | 副菜 | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | | | | | | | |
| | | | | | | | | 6群 | | | | | | | |
| 2月 | ミニコッペ パン 牛乳 | トマトブラウンシチュー チキンパスタ フルーツポンチ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ しめじ 桃 レモン | コッペパン じゃがいも マカロニ いちごボールゼリー いちごゼリー ナタデココ | キャノーラ油 オリーブ油 | 豚肉 牛乳 にんじん しめじ | 668 kcal 27.1 g 23.7 g 2.8 g | 820 kcal 32.3 g 27.5 g 3.5 g | | | | |
| 3火 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | おにぎり 鬼除け汁 いかスティック揚げ ツナマヨサラダ 手巻きのり | 豚肉 大豆 油揚げ いか 豆腐 ツナ | のり 牛乳 | にんじん | ごぼう しめじ だいこん ねぎ コーン キャベツ きゅうり | 麦ごはん こんにゃく | キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ | 豚肉 しめじ 油揚げ 牛乳 にんじん 大豆 だいこん 豆腐 キャベツ 麦ごはん | 680 kcal 28.9 g 27.9 g 1.7 g | 860 kcal 36.1 g 32.2 g 2.2 g | | | | |
| 4水 | 菜めし 牛乳 | キャベツのスープ さわら 鰯のバーベキューソース はるいのやさい 春色野菜サラダ | 鶏肉 凍り豆腐 かまぼこ さわら ハム | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ 玉ねぎ りんご にんにく きゅうり かぶ コーン | 菜めし 砂糖 | キャノーラ油 | 牛乳 にんじん キャベツ かぶ 麦ごはん | 582 kcal 28.0 g 19.0 g 2.5 g | 729 kcal 32.9 g 21.3 g 2.9 g | | | | |
| 5木 | ソフトめん 牛乳 | しょうゆラーメンスープ にらまんじゅう 白菜の昆布和え | 豚肉 なると にら まんじゅう | 塩昆布 牛乳 | にんじん ほうれん草 | しょうが ねぎ にんにく 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ きゅうり | ソフトめん でんぶん | キャノーラ油 ごま油 | 豚肉 牛乳 にんじん ソフトめん | 630 kcal 25.1 g 19.2 g 2.6 g | 806 kcal 31.7 g 22.5 g 3.3 g | | | | |
| 6金 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ミネストローネ チキンでミラノ風カツレツ イタリアンカラーサラダ パンナコッタみかんソース | ウインナー 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん トマト パセリ 赤ピーマン こまつ菜 | にんにく だいこん 玉ねぎ しめじ もやし セロリー | 麦ごはん パン粉 パンナコッタ | ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油 キャノーラ油 ドレッシング | 牛乳 にんじん だいこん しめじ 麦ごはん | 700 kcal 26.0 g 27.7 g 2.0 g | 856 kcal 30.2 g 31.4 g 2.4 g | 26 MILANO CORTINA 2026 | | | |
| 9月 | コッペパン 牛乳 | マカロニのクリーム煮 や 焼きフランク ねずみ大根ドレッシングサラダ | 鶏肉 フランクフルト | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし | | キャノーラ油 バター ドレッシング | 牛乳 にんじん キャベツ | 722 kcal 29.9 g 32.2 g 2.7 g | 877 kcal 36.0 g 38.3 g 3.5 g | | | | |
| 10火 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | すいとん汁 にくぶた肉とごぼうの甘辛 華和え(大豆) | 鶏肉 豚肉 なると 油揚げ 大豆 | 牛乳 | にんじん こまつ菜 | 白菜 ねぎ だいこん ごぼう もやし キャベツ | 麦ごはん すいとん でんぶん 砂糖 | キャノーラ油 ごま | 油揚げ 豚肉 大豆 牛乳 にんじん だいこん 麦ごはん すいとん | 726 kcal 25.2 g 26.9 g 1.8 g | 906 kcal 30.0 g 30.8 g 2.0 g | 村上小 1年 | | | |
| 12木 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | とん汁 なんばんづ ししゃもの南蛮漬け ねずみ大根切り干しのサラダ | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん こまつ菜 | ごぼう ねぎ だいこん 切り干し大根 きゅうり キャベツ | 麦ごはん じゃがいも こんにゃく でんぶん 砂糖 | キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ | 豚肉 豆腐 みそ にんじん だいこん 牛乳 切り干し大根 キャベツ 麦ごはん | 697 kcal 25.9 g 27.6 g 2.4 g | 865 kcal 31.2 g 32.0 g 2.7 g | | | | |
| 13金 | ゆかりご飯 牛乳 | 野菜たっぷりスープ チキンナゲット こめこ 米粉マカロニのサラダ ガトーショコラ | 豚肉 かまぼこ チキン ナゲット | 牛乳 | にんじん チングン菜 | 玉ねぎ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり | ゆかりごはん 米粉マカロニ ガトーショコラ | キャノーラ油 | 豚肉 牛乳 にんじん だいこん えのきたけ キャベツ 麦ごはん | 676 kcal 21.7 g 20.4 g 2.7 g | 841 kcal 26.5 g 23.4 g 3.4 g | | | | |
| 16月 | じょくパン 牛乳 | ミートボールスープ スパゲッティナポリタン かいそう 海藻サラダ いちごジャム | 肉団子 ウインナー | 海藻 牛乳 | にんじん チングン菜 ピーマン | 玉ねぎ だいこん にんにく きゅうり キャベツ | 食パン 春雨 スパゲッティ 砂糖 いちごジャム | オリーブ油 キャノーラ油 | 牛乳 にんじん だいこん キャベツ | 650 kcal 24.5 g 20.8 g 2.9 g | 800 kcal 29.2 g 24.1 g 3.9 g | | | | |
| 17火 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ABCスープ とりささみレモンソース れんこんサラダ | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | にんじん チングン菜 パセリ | 玉ねぎ しめじ セロリー レモン コーン れんこん キャベツ | 麦ごはん マカロニ でんぶん 砂糖 | キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ | 牛乳 にんじん しめじ キャベツ 麦ごはん | 657 kcal 24.4 g 22.0 g 1.7 g | 822 kcal 29.6 g 24.8 g 2.2 g | | | | |
| 18水 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | 豆まめみそ汁 さばの竜田揚げ 3群サラダ | 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ さば ハム | 牛乳 | にんじん プロッコリー かぼちゃ | 玉ねぎ だいこん しょうが コーン | 麦ごはん でんぶん 米粉 | キャノーラ油 ドレッシング | 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 にんじん プロッコリー 麦ごはん | 677 kcal 28.2 g 26.6 g 2.1 g | 837 kcal 33.3 g 30.7 g 2.3 g | | | | |
| 19木 | ソフトめん 牛乳 | ミートソース こおろぎ豆腐ととり肉のかりんとう揚げ 糸寒天のゆかり和え | 豚肉 凍り豆腐 鶏肉 | 青のり 糸寒天 牛乳 | にんじん しそ | にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり | ソフトめん でんぶん 砂糖 | キャノーラ油 | 豚肉 牛乳 にんじん キャベツ ソフトめん | 783 kcal 31.0 g 27.3 g 3.0 g | 961 kcal 37.1 g 31.6 g 3.5 g | | | | |
| 20金 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | 海そう三昧スープ ビビンバ デコポン | 豆腐 鶏肉 豚肉 たまご | わかめ ひじき もずく 牛乳 | にんじん ほうれん草 | えのきたけ 白菜 にんにく せんまい 大豆 もやし デコポン | 麦ごはん 砂糖 | キャノーラ油 ごま油 ごま | 豆腐 豚肉 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん | 589 kcal 24.2 g 19.4 g 2.0 g | 733 kcal 28.5 g 21.9 g 2.5 g | | | | |
| 24火 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | 田舎汁 わかさぎフライ こんにゃくの金平 | みそ | 豚肉 | わかさぎ フライ 牛乳 | にんじん ほうれん草 さやいんげん | だいこん えのきたけ なめこ ねぎ ごぼう | キャノーラ油 | みそ 豚肉 牛乳 なめこ にんじん だいこん えのきたけ 麦ごはん | 619 kcal 21.3 g 20.4 g 2.2 g | 789 kcal 26.4 g 23.2 g 2.7 g | | | | |
| 25水 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | 押し麦入り野菜スープ ハンバーグねずみんこソース パンサンスター | ワインナー ハンバーグ 卵 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ 白菜 コーン ねずみ大根 きゅうり もやし | 麦ごはん じゃがいも 大麦 砂糖 でんぶん 春雨 | キャノーラ油 | 牛乳 にんじん ねずみ大根 麦ごはん | 628 kcal 22.1 g 19.9 g 2.2 g | 798 kcal 26.8 g 23.6 g 2.7 g | | | | |
| 26木 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | 吉野汁 さけの塩焼き ほうれん草のおかか和え | 豆腐 鶏肉 鮭 かつお節 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | えのきたけ 白菜 キャベツ もやし | 麦ごはん でんぶん | キャノーラ油 | 豆腐 牛乳 にんじん えのきたけ キャベツ 麦ごはん | 545 kcal 31.4 g 13.6 g 1.6 g | 683 kcal 37.1 g 14.8 g 1.9 g | | | | |
| 27金 | むぎ 麦ごはん 牛乳 | ハヤシライス ツナサラダ いちご | 豚肉 ツナ | 牛乳 | にんじん パセリ | にんにく しようが 玉ねぎ しめじ あんず キャベツ きゅうり コーン レモン いちご | 麦ごはん じゃがいも | キャノーラ油 | 豚肉 牛乳 にんじん しめじ あんず キャベツ 麦ごはん | 604 kcal 22.5 g 17.9 g 2.1 g | 756 kcal 26.5 g 20.1 g 2.6 g | | | | |

坂城町産食材

にんじん・キャベツ・ねずみ大根
ねズみ大根の切り干し・ねズみ大根ドレッシング

【給食で使われる旬の食材】



がっこうきゅうしょく こんだてひょう

2月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

| エネルギー | 657 kcal | 819 kcal |
|-------|----------|----------|
| たんぱく質 | 26.0 g | 31.2 g |
| 脂質 | 22.9 g | 26.4 g |
| 食塩相当量 | 2.3 g | 2.8 g |