



令和7年度

2月学校給食 献立表

がっこうきゅうしょく こんだてひょう



坂城町食育・学校給食センター

	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	献立名	栄養のはたらきおよび食品						県産食材	小学校	中学校	欠食
		汁	栄養のはたらきおよび食品							エネルギー	エネルギー	
		主菜	体をつくる		体の調子をよくする		エネルギーになる			たんぱく質	たんぱく質	
		副菜	1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質	脂質	
2月	ミニコッペパン ぎゅうにゅう牛乳	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 ぎゅうにゅう牛乳	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	な菜めし ぎゅうにゅう牛乳	キャベツのスープ 鱈のバーベキューソース 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 ぎゅうにゅう牛乳	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 でんぷん	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 ぎゅうにゅう牛乳	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	ウィンナー 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	
9月	コッペパン ぎゅうにゅう牛乳	マカロニのクリーム煮 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 ぎゅうにゅう牛乳	すいとん汁 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 でんぷん 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 ぎゅうにゅう牛乳	とん汁 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	ししゃも 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 でんぷん 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 ぎゅうにゅう牛乳	野菜たっぷりスープ チキンナゲット 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 チンゲン菜	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	しよく食パン ぎゅうにゅう牛乳	ミートボールスープ スパゲッティナポリタン 海藻サラダ いちごジャム	肉団子 ウィンナー	海藻 牛乳	にんじん チンゲン菜 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 ぎゅうにゅう牛乳	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 チンゲン菜 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 でんぷん 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 ぎゅうにゅう牛乳	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 ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ だいこん しょうが コーン	麦ごはん でんぷん 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 ブロッコリー 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 ぎゅうにゅう牛乳	ミートソース 凍り豆腐ととり肉のかりんとう揚げ 糸寒天のゆかり和え 海そう三昧スープ	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 でんぷん 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 ぎゅうにゅう牛乳	ビビンバ デコボン	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 ぜんまい 大豆もやし デコボン	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 ぎゅうにゅう牛乳	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	麦ごはん じゃがいも ふ こんにゃく 砂糖	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 ぎゅうにゅう牛乳	押し麦入り野菜スープ ハンバーグねずこんソース バンサンスー	ウィンナー 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 でんぷん 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 ぎゅうにゅう牛乳	吉野汁 鮭の塩焼き 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 でんぷん	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 ぎゅうにゅう牛乳	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 しょうが 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
ねずみ大根の切り干し・ねずみ大根ドレッシング



【給食で使われる旬の食材】



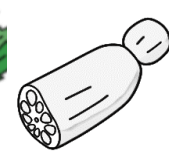
こまつ菜



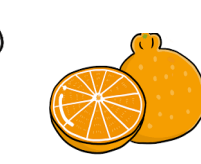
白菜



大根



れんこん



デコボン

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