



# 中学校 令和7年度 2月献立表

狭山市立学校給食センター

| 日    | 曜 | 献立名      | 食品名                        | エネルギー<br>たんぱく質   |  |
|------|---|----------|----------------------------|--|--|
| 2    | 月 | 牛乳       | (主食) バターロール                | バターロール   | 854 kcal<br>27.8 g                             |
|      |   |          | (副菜) さつまいものチャウダー           | 鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、脱脂粉乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、砂糖                                   |  |
|      |   |          | (主菜) ほうれん草オムレツ             | ほうれん草オムレツ、菜種油  |  |
|      |   |          | (副菜) ごぼうサラダ                | ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリームドレッシング   |  |
| 節分献立 |   | (主食) ごはん | 米                          | 839 kcal<br>40.2 g   |  |
| 3    | 火 | 牛乳       | (副菜) いわしのつみれ汁              |  | いわしつみれ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、根生姜、白みそ、赤みそ、清酒、かつお節 |
|      |   |          | (主菜) 豚肉の生姜焼き               |  | 豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉       |
|      |   |          | (副菜) お豆と野菜のサラダ             |  | 大豆、キャベツ、もやし、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖             |
| 4    | 水 | お弁当の日    | 理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2 |  |  |
| 5    | 木 | 牛乳       | (主食) 和風汁うどん                | 地粉うどん、豚肉、大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、干し椎茸、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、塩、じゃが芋でん粉  | 752 kcal<br>30.3 g                             |
|      |   |          | (主菜) 磯辺揚げ                  | 笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油  |  |
|      |   |          | (副菜) かぶのピリ辛漬け              | きゅうり、かぶ、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩   |  |
| 6    | 金 | 牛乳       | (主食) ごはん                   | 米  | 713 kcal<br>34.5 g                             |
|      |   |          | (副菜) 根菜のあっさり汁              | 鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、かぶ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油   |  |
|      |   |          | (主菜) 鯖の塩こうじ焼き              | 鯖塩こうじ漬け、菜種油  |  |
|      |   |          | (副菜) 豚肉と大根の煮物              | 豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつまいも、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節、だし昆布  |  |
| 9    | 月 | 牛乳       | (主食) ごはん                   | 米  | 811 kcal<br>31.9 g                             |
|      |   |          | (副菜) 具沢山みそ汁                | カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、こんにゃく、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒  |  |
|      |   |          | (主菜) 鶏つくねの甘酢あんかけ(3)        | レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉  |  |
|      |   |          | (副菜) ひじきの彩り煮               | 鶏肉、ひじき、さつまいも、人参、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節   |  |
| 10   | 火 | 牛乳       | (主食) 茶飯                    | 茶飯   | 712 kcal<br>29.7 g                             |
|      |   |          | (主菜) おでん                   | うすらの卵、大根、人参、じゃが芋、さつまいも、焼き竹輪、こんにゃく、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん  |  |
|      |   |          | (副菜) 豆腐チャンプルー              | 豚肉、押し豆腐、刻み昆布、玉ねぎ、人参、かつお節、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、砂糖  |  |
|      |   |          | いよかん                       | いよかん   |  |
| 12   | 木 | 牛乳       | (主食) ごはん                   | 米  | 789 kcal<br>33.6 g                             |
|      |   |          | (副菜) すいとん                  | すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節   |  |
|      |   |          | (主菜) 豚肉のおろし丼の具             | 豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋でん粉、一味唐辛子、ごま、塩  |  |
| 13   | 金 | コーヒーマルック | (主食) はちみつパン                | はちみつパン   | 857 kcal<br>31.0 g                             |
|      |   |          | (副菜) クリームシチュー              | 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉  |  |
|      |   |          | (主菜) ハート型ハンバーグ             | ハート型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉  |  |
|      |   |          | (副菜) 野菜のソテー                | 鶏肉、キャベツ、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、清酒、コンソメ、じゃが芋でん粉   |  |
| 16   | 月 | 牛乳       | (主食) ごはん                   | 米  | 787 kcal<br>29.6 g                             |
|      |   |          | (副菜) トックのスープ               | 鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒   |  |
|      |   |          | (主菜) マーボー豆腐                | カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉 |  |
|      |   |          | ヨーグルト                      | ヨーグルト  |  |
| 17   | 火 | 牛乳       | (主食) ツイストパン                | ツイストパン   | 739 kcal<br>22.3 g                             |
|      |   |          | (副菜) ミネストローネ               | 豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、キャベツ、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉                    |  |
|      |   |          | (副菜) 南瓜コロッケ                | 南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース   |  |
|      |   |          | (副菜) 水菜サラダ                 | 水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩   |  |
| 18   | 水 | 牛乳       | (主食) わかめごはん                | わかめごはん   | 723 kcal<br>30.7 g                             |
|      |   |          | (副菜) きのこのみそ汁               | 大根、しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節  |  |
|      |   |          | (主菜) 貝だくさん卵焼き              | 貝だくさん卵焼き   |  |
|      |   |          | (副菜) 肉じゃが                  | 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつまいも、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節   |  |
| 19   | 木 | 牛乳       | (主食) ごはん                   | 米  | 758 kcal<br>30.4 g                             |
|      |   |          | (副菜) 豆乳仕立ての野菜汁             | 鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、さつまいも、長ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油  |  |
|      |   |          | (主菜) そぼろごはんの具              | 豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん   |  |
|      |   |          | (副菜) わかめのサラダ               | わかめ、きゅうり、キャベツ、コーン、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖  |  |

| 日  | 曜 | 献立名 | 食品名              | エネルギー<br>たんぱく質     |   |
|----|---|-----|------------------|--------------------|---|
| 20 | 金 | 牛乳  | (主食) タンタンメン      | 935 kcal<br>37.2 g |   |
|    |   |     | (主菜) しゅうまい(2)    |                    | しゅうまい、菜種油   |
|    |   |     | (副菜) 野菜炒め        |                    | 鶏肉、青梗菜、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、人参、オイスターソース、しょうゆ、清酒、白胡椒、塩、菜種油、じゃが芋でん粉       |
| 24 | 火 | 牛乳  | (主食) ごはん         | 730 kcal<br>29.9 g |   |
|    |   |     | (副菜) 春雨のスープ      |                    | 鶏肉、人参、干し椎茸、白菜、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉       |
|    |   |     | (主菜) ビビンバ        |                    | 豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉       |
|    |   |     | (副菜) 大根サラダ       |                    | 大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩                               |
| 25 | 水 | 牛乳  | (主食) ポークカレーライス   | 776 kcal<br>23.3 g |   |
|    |   |     | (副菜) 元気サラダ       |                    | キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま              |
|    |   |     | いよかんゼリー          |                    | いよかんゼリー   |
| 26 | 木 | 牛乳  | (主食) ごはん         | 806 kcal<br>30.6 g |   |
|    |   |     | (副菜) のっぺい汁       |                    | 鶏肉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、里芋、長ねぎ、しめじ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉 |
|    |   |     | (主菜) メンチカツ       |                    | メンチカツ、菜種油、クラス別ソース   |
|    |   |     | (副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め |                    | 根生姜、豚肉、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油、じゃが芋でん粉                  |
| 27 | 金 | 牛乳  | (主食) 狭山茶炊き込みごはん  | 723 kcal<br>33.8 g |   |
|    |   |     | (副菜) 豚汁          |                    | 豚肉、玉ねぎ、人参、カット豆腐、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒         |
|    |   |     | (主菜) いわしの生姜煮     |                    | いわしの生姜煮   |
|    |   |     | (副菜) ひじきの和え物     |                    | ひじき、キャベツ、コーン、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩                              |

| 17回 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂肪  | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩   | 食物繊維 |
|-----|---------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
|     | 783kcal | 31g   | 29% | 413mg | 4.4mg | 330μg | 0.75mg | 0.6mg  | 28mg  | 3.2g | 6.5g |

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。