



2025年 2月献立表

(中学校)

小学校
3・4年

中学校



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagram
にのせています。ぜひ見てくださいね。



ホームページ



Instagram

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
3月	牛乳 ごはん マーボー大根 ちりめん入りかぼすあえ せつぶん豆	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ ちりめん だいず	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ だいこん 根深ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり かぼす	604 23.3	706 26.1
4火	牛乳 コッペパン バター ABCスープ スクランブルエッグ	牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー	コッペパン 油 砂糖 ABCパスタ バター	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ トマト パセリ アスパラガス	616 24.1	993 35.5
5水	牛乳 ごはん 豚じゃが おかかあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節	米 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ブロッコリー カリフラワー	608 22.4	719 25.7
6木	牛乳 黒砂糖パン コーンポタージュスープ ハートのコロッケ りんご	牛乳 ベーコン 豚肉・鶏肉(コロッケ)	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉(コロッケ)	たまねぎ にんじん グリンピース コーン りんご	681 20.9	816 24.6
7金	牛乳 ごはん かきたま汁 鶏肉のバーベキューソース ★にんじんしりしり	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 魚そうめん 昆布 かつお 節 鶏肉 ベーコン	米 砂糖 でんぷん ごま油	しいたけ にんじん ねぎ レモン	646 29.5	764 34.3
10月	牛乳 ★わかめごはん とりごぼう汁 赤魚のなんばんづけ	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節 赤魚	米 里芋 油 砂糖 でんぷん	こんにゃく ごぼう にんじん 根深ねぎ たまねぎ ピーマン	606 26.3	704 28.8
12水	牛乳 ごはん わかめスープ かんこく風そばうどん	牛乳 豆腐 わかめ かま ぼこ 豚肉 大豆 卵	米 はるさめ ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれん草 切干しだい こん	607 24.3	715 28.0
13木	牛乳 パインパン ★カレーうどん ごまドレサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ 油揚 げ かつお節 昆布 ハム	コッペパン うどん 油 ごまドレッシング	パイン たまねぎ にんじん 根深ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン	630 23.8	770 28.4
14金	牛乳 ごはん もずくスープ ★とりニータどん ハートのプリン	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ かつお節 昆布 豆乳(プリン)	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油	にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが にら	809 31.3	946 36.1
17月	牛乳 ごはん よせなべ さばのみそに	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 昆布 さば かつお節 味噌	米 白玉だんご	にんじん はくさい ぶなしめじ 根深ねぎ	683 32.2	775 35.2
18火	牛乳 ★あげパン ★ポトフ オムレツのきのこソース	牛乳 きな粉 ベーコン ウィンナー 卵(オムレツ)	油 砂糖 コッペパン じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー えのきたけ ぶなしめじ	688 24.7	811 28.5
19水	牛乳 ごはん ★チキンカレー ★フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース みかん りんご缶 もも パイン ナタデココ	670 19.1	793 21.7

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
20木	牛乳 コッペパン ★やきそば やさしいチップス チーズ	牛乳 豚肉 えび イカ チーズ	コッペパン 焼きそば 油 さつまいも	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ ごぼう	672 27.9	812 32.5
21金	牛乳 ごはん すきやき ほし大根のあまずあえ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 昆布	米 砂糖 油	にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ ぶなしめじ こんにゃく 切干しだいこん きゅうり	606 23.4	718 27.0
25火	牛乳 ★チョコチップパン やさしいスープ メンチカツ きゃべつのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉・牛肉・鶏肉(メンチカ ツ)	ミルクパン チョコチップ じゃがいも 油 小麦粉(メンチカツ)	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゃべつ	708 25.7	844 29.6
26水	牛乳 ごはん ハヤシライス グリーンサラダ ★日出かぼちゃプリンタルト	牛乳 豚肉 まぐろ 卵(タルト)	米 油 ドレッシング 小麦粉・マーガリン(タル ト)	かぼちゃ(タルト) たまねぎ にんじん マッシュルーム グリン ピース きゅうり ブロッコリー マイクログリーンズ コーン	788 24.0	901 26.9
27木	牛乳 ミルクパン 肉だんごのスープ おさつサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏つくね 豚肉 かまぼこ ハム ヨーグルト	ミルクパン はるさめ ごま油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	しいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ きゅうり	640 25.0	826 31.1
28金	牛乳 ごはん みそ汁 ★からあげ ポイルブロッコリー	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ 鶏肉	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 ごまドレ ッシング	にんじん しょうが にんにく ブロッコリー	769 31.8	881 34.3

献立担当 河野

今月も中学校3年生のリクエストメニューをたくさん入れています。
リクエストメニューには、★のマークをつけています。
お楽しみに！



今年は
2月2日です。



節分

節分とは「季節を分ける」という意味で、季節が変わる日のことをさします。その中でも春は新年の
始まりでもあることから、春の節分が重視されるようになりました。
そして節分には、悪い物（鬼）を払い、良いもの（福）がくるようにと、
「鬼は外、福は内」と言って豆をまく風習があります。2月2日の節分には、
ぜひお家でも豆まきをして、福を呼び込んでください。
☆給食では、2月3日に節分豆をつけます。



給食試食会・給食センター見学のお知らせ

3月・4月は給食試食会・給食センター見学は行いません。次回の日程は、献立表や
ホームページ・Instagram等でお知らせします。また、ぜひご参加ください。