



2月給食予定献立表



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(酒々井中)

2025年度

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名	主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる	
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物		5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂
2	月	スプーン	酒々井産 コシヒカリの 野菜ピラフ	牛乳 トマトオムレツ 米粉のシチュー 海藻サラダ	ウインナー 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム 海そう	ピーマン 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 じゃがいも 米粉 澱粉	バター 油	854Kcal 29.1g 29.0g 3.2g	
2月分給食費口座振替日(1月分再振替日)												
3	火	スプーン	節分献立&リクエスト献立 梅ごはん	牛乳 節分豆乳プリン ★いわしのフライ すまし汁 おかか和え	いわし	牛乳 かつお節	三つ葉 人参 ほうれん草	梅 キャベツ 大根 玉ねぎ えのき	米 パン粉 小麦粉 砂糖 澱粉 プリン	油 ごま	811Kcal 30.4g 23.1g 3.7g	
4	水	スプーン	リクエスト献立 コッペパン (りんごジャム)	牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き 有機人参入りウインナーポトフ 有機人参サラダ	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 ツナ	牛乳	◎人参 パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり 大根 セロリ しめじ	パン ジャム 砂糖 はちみつ じゃがいも	油	796Kcal 33.4g 34.2g 3.6g	
5	木	スプーン	リクエスト献立 麦ごはん	牛乳 酒々井の鶏のから揚げ 豚汁 高野豆腐とひじきの煮物	鶏肉 大豆 豚肉 みそ 豆腐 油あげ 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 生姜 にんにく ごぼう 椎茸 大根 ねぎ	米 砂糖 麦 澱粉 里芋	油	833Kcal 35.5g 27.3g 2.9g		
6	金	スプーン	ごはん	牛乳 赤魚甘みそ焼き 酒々井みその根菜ごま汁 ごまつなとしめじのお浸し	赤魚 豚肉 油あげ みそ	牛乳	人参 ごまつな	ごぼう ねぎ もやし しめじ	米 里芋 砂糖	ごま	718Kcal 33.7g 20.4g 1.8g	
9	月	スプーン	リクエスト献立 ごはん	牛乳 はちみつレモンゼリー プリ柚子風味フライ チンゲンサイスープ ごぼうサラダ	ぶり 豆腐 鶏肉 ハム	牛乳	チンゲンサイ 人参	たけのこ コーン きくらげ レモン きゅうり ゆず ごぼう	米 小麦粉 澱粉 ゼリー パン粉	油 ごま マヨネーズ	964Kcal 34.0g 31.1g 2.8g	
10	火	スプーン	リクエスト献立 ごはん (小魚つくだ煮)	牛乳 モリモチむらさきいも さつま汁 大根のオイスターソース煮	豚肉 卵 豆腐 鶏肉 厚揚げ	牛乳 いかなご	人参 チンゲンサイ	大根 椎茸 ごぼう 生姜 にんにく	米 もち粉 さつまいも 小麦粉 砂糖 澱粉	ごま 油 ごま油	794Kcal 29.7g 19.8g 2.6g	
12	木	スプーン	リクエスト献立 豚丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・豚丼の具) 豆腐となめこのみそ汁 枝豆サラダ	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 わかめ ひじき	いんげん ごまつな	玉ねぎ もやし なめこ ねぎ 枝豆	米 小麦粉 砂糖	油	808Kcal 38.3g 24.5g 3.8g	
13	金	スプーン	じゃこの日献立 じゃことコーンの ガーリック ライス	牛乳 チョコプリン カレーコロケ わかめスープ グリーンサラダ	ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	パセリ 人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 コーン きゅうり ねぎ キャベツ 白菜 玉ねぎ	米 パン粉 じゃがいも プリン 米粉 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 油 ごま ごま油	814Kcal 22.5g 25.7g 4.0g	
16	月	スプーン	受験応援献立&リクエスト献立 富里ポーク カレーライス	牛乳 ⇒(ごはん・富里ポークカレー) 花野菜サラダ いよかんゼリー	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく キャベツ 生姜 玉ねぎ カリフラワー	米 じゃがいも はちみつ ゼリー	油	870Kcal 27.7g 25.8g 2.2g	
17	火	スプーン	ごはん	牛乳 ハンバーグトマトソース わかめとじゃがいものみそ汁 野菜炒め	鶏肉 豚肉 油あげ みそ ベーコン	牛乳 わかめ	トマト 人参	にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	オリーブオイル 油	789Kcal 29.9g 24.6g 2.7g	
18	水	スプーン	黒糖パン	牛乳 いかチリソースフライ キャベツのカレースープ さつまいものグラッセ	いか ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 生姜 レーズン ねぎ	パン 澱粉 さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉	油 バター	764Kcal 25.1g 25.4g 2.8g	
19	木	スプーン	リクエスト献立 玄米ごはん	牛乳 さばのみぞ煮 富里野菜のけんちん汁 厚揚げのそぼろ煮	さば みそ 鶏肉 厚揚げ 豆腐 大豆	牛乳	人参 チンゲンサイ	大根 ごぼう 玉ねぎ 生姜	米 玄米 里芋 砂糖	ごま油 油	841Kcal 35.4g 29.7g 2.8g	
20	金	スプーン	リクエスト献立 ごはん	牛乳 フリン 揚げ餃子 麻婆豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら	にんにく もやし 生姜 きゅうり 椎茸 キャベツ ねぎ	米 澱粉 砂糖 プリン	油 ごま油 ごま ラー油	901Kcal 33.2g 27.5g 2.5g	
24	火	スプーン	リクエスト献立 中華丼	牛乳 みかんクレープ ⇒(ごはん・中華丼の具) キムチスープ パンバンジーサラダ	かまぼこ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ にら	白菜 椎茸 きゅうり 玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ もやし きくらげ 大根	米 澱粉 砂糖 クレープ	油 ごま油 ごま	840Kcal 33.3g 25.2g 3.0g	
25	水	スプーン	リクエスト献立 ハヤシライス	牛乳 ⇒(ごはん・ハヤシルウ) 温野菜サラダ いちごヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも	油 バター	851Kcal 28.4g 25.5g 2.5g	
26	木	スプーン	リクエスト献立 ごはん (味付けのり)	牛乳 イカメンチ 白菜のみそ汁 さつまいもサラダ	イカ 豚肉 みそ ツナ	牛乳 のり わかめ	人参 ブロッコリー	白菜 枝豆 大根 キャベツ 椎茸 生姜 ねぎ にんにく	米 砂糖 さつまいも パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	875Kcal 31.4g 28.6g 2.6g	
27	金	スプーン	リクエスト献立 ごはん	牛乳 パナスティックケーキ 鶏の照り焼き 大根のみそ汁 納豆和え	鶏肉 油あげ みそ 納豆	牛乳 わかめ かつお節	ごまつな 人参	にんにく もやし 生姜 大根 ねぎ	米 パナスティックケーキ	ごま	842Kcal 34.6g 24.9g 3.0g	

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

今月の目標 丈夫な体にしよう!



今月の酒々井産

- 酒々井産
- コシヒカリ等米
- ささね
- とつぎ
- いまいも
- もいも
- 三人参
- ほうろく
- 豚肉
- りんご
- れん草
- サイ

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	831Kcal
たんぱく質: 27~42g	31.4g
脂質: 18.4~27.7g	26.2g
食塩相当量: 2.5g未満	2.9g

