



2月 こんだてよていひょう



今月の目標
寒さに負けない健康な体を作ろう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう (kcal)	ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり		
2	月	中止	ごはん	牛乳	カレードウふ かいそうサラダ ちりめんナツツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどうふ みそ かいそう ちりめん	こめ ごま ごまあぶら さとう アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ	小 623 中 753	25.5 30.9
3	火		セルフでまきすし	牛乳	のりにごはんをのせ、たまご やき、ツナサラダをいっしょ にまたてたべよう	ぎゅうにゅう のり たまご ツナ いわし とうふ だいす	こめ さとう あぶら マヨネーズ でんぶん パンこ	キャベツ キュウリ にんじん コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが	小 649 中 756	26.4 29.8
4	水		むぎごはん	牛乳	マー保ーはるさめ にらまんじゅう パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こうやどうふ みそ とりにく	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん ラード あぶら こむぎこ もちこ みずあめ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく にら キャベツ キュウリ トマト	小 646 中 765	25.0 28.7
5	木		ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき きりほしだいこんののために しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ちくわ あぶらあげ とりにく	こめ さとう あぶら もちごめ でんぶん	しょうが きりほしだいこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 607 中 748	25.2 30.6
6	金		カラフルピラフ	牛乳	あげじやがサラダ クリームスパゲッティ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ あぶら ジヤがいも さとう ごまあぶら バター スパゲッティ	たまねぎ にんじん いんげん コーン キュウリ バセリ ぶなしめじ	小 646 中 803	21.7 26.9
9	月		ごはん	牛乳	とりにくのかんこくふうてりやき ハムときくらげのちゅうかあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ハム かまぼこ とりにく	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん ワンタン	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ キャベツ	小 616 中 747	24.2 29.0
10	火		わかめごはん	牛乳	いわしのみぞれに ごぼうサラダ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ハム いわし たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま でんぶん	だいこん ごぼう キュウリ ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	小 619 中 764	22.2 26.9
12	木		むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ひじきのいりに ぶたじる	ぎゅうにゅう あおのり ちくわ ひじき あぶらあげ だいす とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん いんげん ごぼう はくさい だいこん ねぎ しょうが	小 586 中 773	24.1 31.4
13	金		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく とうにゅう	こめ ジヤがいも バター マカロニ マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース	小 686 中 826	22.1 26.9
16	月	一 武 小 中 止	むぎごはん	牛乳	はっぽうさい やきぎょうざ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく うずらたまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや しいたけ しょうが キャベツ ラード	小 586 中 747	22.5 27.4
17	火		おやこどん	牛乳	ごはんにぐのせてたべよう インディアンサラダ こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ハム だいす	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ くろさとう あぶら	にんじん たまねぎ きぬさや しこたけ キュウリ キャベツ	小 614 中 758	24.8 30.2
18	水		むぎごはん	牛乳	すきやきふうにもの いんげんのごまあえ いりことチーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いりこ チーズ	こめ むぎ マロニー あぶら さとう ごま アーモンド	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし いんげん キャベツ	小 613 中 752	23.4 28.3
19	木	木 上 小 中 止	ごはん	牛乳	さばのゆずみそに しらあえ うどん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ とりにく ちくわ	こめ こめこ さとう こんにゃく ごま うどん	ゆず はくさい ほれんそう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 670 中 781	25.8 29.1
20	金		セルフバーガー	牛乳	パンにさかなフライ、タルタ ルソース、サラダはさんで たべよう	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん じやがいも バター	キャベツ キュウリ にんじん たまねぎ しめじ バセリ	小 611 中 755	24.4 29.6
24	火		ごはん	牛乳	さかなのパンこやき プロッコリーサラダ ようふうみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ツナ だいす ベーコン スキムミルク みそ	こめ オリーブ油 パンこ さとう マヨネーズ ジヤがいも バター	にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ バセリ	小 613 中 747	27.2 32.6
25	水		キムタクごはん	牛乳	とりにくのからあげ もやしのナムル しるビーフン	ぶたにく ちりめん ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう	にんじん にら しょうが もやし キムチ たくあん にんにく キュウリ キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ	小 618 中 747	23.5 27.7
26	木		むぎごはん	牛乳	あつあげのそぼろに ビーンズサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら だいす ハム ちりめん かつおぶし あおのり	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぶん マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	小 631 中 780	26.6 32.6
27	金		カツカレー	牛乳	ごはんにとんかつをのせ、ルウ をかけてたべよう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ぶたにく チーズ	こめ パンこ でんぶん ジヤがいも あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ キュウリ	小 682 中 802	23.3 27.0

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*ハムとベーコン、ワインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

