



令和7年度 2月学校給食献立予定表(龍ヶ岳中)

龍ヶ岳共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
節分(2/3) 献立					けんちん汁 いわしのみぞれ煮 小松菜のおかか和え 節分豆	こめ むぎ こんにゃく でんぷん さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ いわし あぶらあげ かつおぶし ちくわ だいず (かつお・こんぶだし)	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな キャベツ もやし	791	34.3
2	月	麦ごはん		ラビオリスープ ハンバーグてりやきソースがけ チョップドサラダ	かぼちゃパン さとう あぶら ラビオリ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモンかじゅう えだまめ	806	32.6	
3	火	米粥入りかぼちゃパン		じゃが豚キムチ 春雨の中華和え	こめ あぶら むぎ じゃがいも ごまあぶら こんにゃく さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ はくさい グリーンピース きゅうり	767	22.9	
4	水	麦ごはん		平めんスープ サーモンフライ じゃこサラダ	ミルクパン さとう あぶら パンこ でんぷん ひらめんビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ サーモン ちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり もやし	826	35.2	
5	木	ミルクパン		豚汁 白菜のごまネーズ和え	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく ごま マヨネーズ	とりにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ (いりこだし)	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり えだまめ	822	31.5	
6	金	こぎつねごはん		マーボー厚揚げ シュウマイ② 切り干し大根の酢の物	こめ さとう むぎ でんぷん ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり	859	31.1	
9	月	麦ごはん		ポトフ フルーツヨーグルト	しょくパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい しめじ えだまめ みかん パイナップル もも	780	31.2	
10	火	カレーミートトースト		建 国 記 念 日						
11	水									
12	木	パインパン		しょうがコンソメスープ 魚のハーブ焼き マカロニサラダ	パインパン さとう あぶら マヨネーズ でんぷん マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ツナ	パイナップル たまねぎ しめじ だいこん はくさい えだまめ バジル にんじん しょうが きゅうり コーン	787	36.0	
体力UPメニュー 免疫力UP					免疫力UPみそ汁 レバーの甘辛ごまがらめ 海藻サラダ	こめ でんぷん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ レバー とりにく ちりめん いとかなでん あかかえてのり みそ (いりこだし)	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし	851	36.4
13	金	麦ごはん		大根のうま煮 魚のみそ焼き 味付けきゅうり	むぎ あぶら こめ こんにゃく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ホキ こんぶ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん いんげん きゅうり	769	33.5	
16	月	麦ごはん		クリームシチュー 白菜りんごサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン さとう あぶら こむぎこ マカロニじゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり りんご	805	28.5	
17	火	食パン		かき玉汁 れんこんつくね② マヨおかか和え	こめ でんぷん むぎ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ ちくわ とりにく (かつお・こんぶだし)	たまねぎ にんじん れんこん しいたけ えのきたけ しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	858	32.5	
18	水	麦ごはん		ポークピーンズ きびなごカリカリフライ③ ごまじゃこ和え	こくとうパン さとう くろざとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん だいず きびなご	たまねぎ にんじん しょうが トマト キャベツ えだまめ きゅうり もやし	821	36.2	
ふるさとくまさん デー：阿蘇					だご汁 厚焼き卵 高菜の油炒め	こめ ごま むぎ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ちくわ ちりめん (いりこだし)	にんじん はくさい たけのこ だいこん ごぼう グリンピース しいたけ たかな コーン	801	31.5
19	木	黒糖パン		天 皇 誕 生 日						
20	金	麦ごはん		マカロニスープ 天草産ぶりフライ 大根サラダ タルタルソース	まるパン さとう あぶら タルタルソース マカロニ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう えだまめ	815	33.6	
23	月									
24	火	丸パンカット		わかめスープ ビビンバの具	こめ あぶら むぎ ごま さとう ねりごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たまご わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん しょうが ほうれんそう もやし しいたけ	794	30.2	
25	水	麦ごはん		煮込みうどん ひじきポテトサラダ	ココアパン さとう うどん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ひじき	はくさい たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ きゅうり にんじん	781	30.0	
26	木	ココアパン		ポークカレー ツナサラダ	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しめじ キャベツ トマト きゅうり もやし	792	25.5	

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。