

# 2月予定献立表(中学校)

令和7年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				主食	牛乳	魚肉卵豆	牛乳乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	ごはん (のりたまふりかけ)	○	いわしのオレンジ煮 マカロニサラダ 豚汁 福豆	大豆 豚肉 いわし みそ 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり コーン ごぼう だいこん ながねぎ	米 里芋 マカロニ こんにゃく	マヨネーズ	769	32.4	2.5
4	火	ごはん (こんぶ佃煮)	○	ポークチャップ 花野菜サラダ(マヨネーズ) かきたま汁	豚肉 卵 こんぶ 豆腐	牛乳	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	にんにく しいたけ カリフラワー ながねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 マヨネーズ	827	34.0	3.1
5	水	ごはん	○	ブレンオムレツ ハヤシライス ポイル野菜(焙煎ごまドレッシング)	卵 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ もやし	米 ハヤシルウ バター ドレッシング		857	31.9	2.7
6	木	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め すまし汁 豆乳バナナ大福	いか 豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	米 砂糖 大福	油 ごま油	879	34.8	3.3
7	金	ラーメン	○	ぎょうざ(2こ) マーラーカオ みそラーメンスープ フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 みそ	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ パイン もも	中華めん 小麦粉 マーラーカオ	油	812	27.0	3.6
10	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚肉のブルコギ風 春雨スープ 豆乳ブルーベリーヨーグルト	豚肉 ベーコン 豆乳ヨーグルト なると 豆腐	牛乳 わかめ	パプリカ にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ もやし	米 小麦粉 春雨	ごま油 油	903	39.2	3.1
12	水	ごはん	○	鮭の塩焼き 肉じゃが アーモンド入りチョコタルト にらたまスープ	鮭 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ いんげん	米 砂糖 じゃがいも しらす タルト	油 アーモンド	868	33.3	2.7
13	木	ごはん	○	手作りトンカツ(ソース) ポイルキャベツ(青じそドレッシング) みそ汁 豆乳ココアプリン	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ながねぎ	米 小麦粉	油 ドレッシング	845	31.5	2.6
14	金	給食中止日											
17	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		887	35.6	2.8
18	火	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) 中華丼の具 ナタデココフルーツゼリー	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ もやし もも パイン	米 ゼリー じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	914	27.7	3.1
19	水	ごはん	○	さばのみそ煮 厚揚げそぼろあんかけ けんちん汁	さば 鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳	こまつな	だいこん ながねぎ ごぼう	米 里芋 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	899	34.7	3.4
20	木	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	チキンナゲット 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン りんご しょうが にんにく もも	米 じゃがいも	カレーウ 油	942	31.1	3.0
21	金	シュガートースト	○	スコッチエッグ ミネストローネスープ デコボン	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく デコボン	パン マカロ じゃがいも グラニュー糖	マーガリン オリーブオイル	868	28.3	3.3
25	火	ごはん	○	豚肉の生姜焼き こんにゃくのおかか煮 塩こうじのスープ レモンスタートタルト	豚肉 かつおぶし さつまあげ 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ コーン	米 タルト 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	864	33.6	2.9
26	水	ペンネ	○	ウインナー卵巻き ミートソース いちごミルクドーナツ ささみ肉入り海藻サラダ	ウインナー 卵 ささみ肉 豚肉	牛乳 海藻	パセリ にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ペンネ ドーナツ ドレッシング	オリーブオイル ハヤシルウ	885	36.6	4.7
27	木	ごはん	○	春巻き 桃の杏仁豆腐 マーボー豆腐 チョレギサラダ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ のり 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ きゅうり ながねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 小麦粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	925	31.5	3.1
28	金	メロンパン	○	ほうれん草グラタン カレーポターージュ ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン マカロニ	油 ドレッシング	796	33.6	3.9
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。										今月の平均値	863	32.7	3.2
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。										基準値	830	35.3	2.5

有限会社ブライトピック千葉様より千葉県産豚肉「志澤豚一米仕上げ」をいただきました。

東庄町、香取市、旭市、銚子市に農場があり、その地域のお米を食べて育った豚肉です。飼料米を食べた豚の堆肥を、飼料米を作る肥料として使う循環型農業を行っています。

4日～14日の給食で使います。感謝の気持ちを込めて食べましょう。