

2月 献立表

令和7年1月31日
府中町立府中中学校



| 日曜日 | 1年 | 2年 | 3年 | 献立 | 材 料 | | | エネルギーたんぱく質 |
|-----|----|----|----|---|--------------------------------------|---|---|------------------|
| | | | | | 赤色(血や肉を作るもの) | 緑色(体の調子をよくするもの) | 黄色(力や体温となるもの) | |
| 3月 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 麦ごはん いわしのびり辛大豆ソースかけ ゆず磯香あえ さつまいものみそ汁 | 牛乳 いわし・大豆 ちくわ・のり・かつお節 みそ・豆腐 | 緑色(体の調子をよくするもの) 小松菜・白菜・にんじん・ゆず果汁 白ねぎ・玉ねぎ・にんじん | 黄色(力や体温となるもの) 米・麦 でんぶん・小麦粉・油・ごま油 砂糖 | 760kcal 36.6g |
| 4火 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 ピビンバ わかめスープ | 牛乳 牛肉・豚肉 わかめ・鶏肉・豆腐 | にんにく・もやし・にんじん・小松菜 玉ねぎ・しめじ・にんじん | 米・ごま油・ラー油・砂糖・白ごま 白ごま | 814kcal 27.4g |
| 5水 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 キムチラーメン ゆで野菜 ビッグしゅうまい | 牛乳 豚肉・赤みそ たまご・豚肉 | キムチ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん キャベツ・にんじん 玉ねぎ・コーン | 中華めん・油・ごま油 砂糖・ごま油・しゅうまいの皮 | 770kcal 33.4g |
| 6木 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 炊き込みチャーハン 揚げぎょうざ 肉団子と春雨のスープ | 牛乳 豚肉・たまご ぎょうざ 肉団子 | 玉ねぎ・白ねぎ・にんじん にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ・白菜 | アルファ化米・油・ごま油 油 春雨 | 731kcal 22.5g |
| 7金 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 横割り丸コッペパン (横割り丸コッペパン・ハンバーグ・ゆで野菜) ポトフ | 牛乳 牛肉・豚肉・たまご 鶏肉・ウインナー | 玉ねぎ・キャベツ・にんじん パセリ・玉ねぎ・にんじん・大根 | パン・パン粉・砂糖・でんぶん じゃがいも | 738kcal 33.9g |
| 10月 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりのびり辛あえ 豚肉とキャベツの塩麹汁 | 牛乳 鶏肉 豚肉 | きゅうり キャベツ・にんじん・玉ねぎ | 米 米粉・小麦粉・油 ごま油 ごま油・じゃがいも | 840kcal 31.6g |
| 12水 | 〇 | 〇 | × | 牛乳 ごま豆乳坦々うどん 切り干し大根の中華あえ 大豆とさつまいものかりかり | 牛乳 豚肉・みそ・豆乳 ちくわ 大豆 | 玉ねぎ・にんじん・干しいたけ にんにく・しょうが・チンゲンサイ 切り干し大根・にんじん・小松菜 | うどん・白ごま・ごま油 白ごま・砂糖・ごま油 でんぶん・さつまいも 油・砂糖・黒ごま | 764kcal 29.7g |
| 13木 | 〇 | 〇 | × | 牛乳 炊き込みごはん さばの塩麹焼き かき玉汁 | 牛乳 鶏肉・油揚げ さば 豆腐・たまご | にんじん・しめじ・こんにゃく・枝豆 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ | アルファ化米・油 麩・でんぶん | 740kcal 37.5g |
| 14金 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 バターパン さつまいものクリームシチュー 元気サラダ | 牛乳 牛乳・生クリーム・鶏肉 かつお節・塩昆布・ハム | 玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース コーン・キャベツ・にんじん・きゅうり | バターパン さつまいも・油・バター・小麦粉 油・砂糖・白ごま | 769kcal 26.2g |

| 日曜日 | 1年 | 2年 | 3年 | 献立 | 材 料 | | | エネルギーたんぱく質 |
|-----|----|----|----|--|---------------------------------|---|---|------------------|
| | | | | | 赤色(血や肉を作るもの) | 緑色(体の調子をよくするもの) | 黄色(力や体温となるもの) | |
| 17月 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 麦ごはん ブルコギのつけごはん 中華風コンソープ | 牛乳 牛肉・豚肉 ベーコン・たまご | 白ねぎ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ にんじん・にら 玉ねぎ・にんじん・コーン・えのきたけ コーン缶・チンゲンサイ | 米・麦 砂糖・ごま油・でんぶん でんぶん | 776kcal 24.5g |
| 18火 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 麦ごはん えび鶏チリ 豆腐のトロみスープ | 牛乳 えび・鶏肉 豆腐 | しょうが・にんにく・白ねぎ 白菜・にんじん・玉ねぎ・小松菜 干しいたけ | 米・麦 ごま油・砂糖・でんぶん・米粉 ノンエッグマヨネーズ・小麦粉・油 でんぶん | 802kcal 35g |
| 19水 | × | × | 〇 | 牛乳 黒糖パン ソース焼きそば キャベツの中華あえ チョコバナナパフェ | 牛乳 かつお節・豚肉・青のり ちくわ 豆乳 | 玉ねぎ・もやし・にんじん・ねぎ キャベツ・小松菜・にんじん レモン果汁 | 黒糖パン 焼きそば麺・油 ラー油・白ごま・ごま油・砂糖 豆乳ホイップ・コーンフレーク・バナナ チョコソース・ホットケーキミックス・砂糖 | 871kcal 26.1g |
| 20木 | × | × | 〇 | 牛乳 セルフかつ丼 なめこのみそ汁 | 牛乳 豚肉・たまご 豆腐・わかめ・赤みそ・みそ | 玉ねぎ なめこ・玉ねぎ・にんじん・しめじ | 米・麦・小麦粉・パン粉・油 砂糖・でんぶん | 940kcal 38.1g |
| 21金 | × | × | 〇 | 牛乳 バターパン フライドチキン じゃがマヨサラダ ABCスープ | 牛乳 鶏肉 ハム ウインナー | 玉ねぎ・キャベツ・にんじん にんじん・玉ねぎ・きゅうり 玉ねぎ・にんじん・パセリ | バターパン 小麦粉・でんぶん・油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖・じゃがいも マカロニ | 766kcal 31.9g |
| 25火 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 ポークカレーライス かみかみサラダ | 牛乳 豚肉 ハム・チーズ・しらす干し・大豆 | 玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん | 米・麦・じゃがいも・油 アーモンド・白ごま・油・砂糖 | 864kcal 26.1g |
| 26水 | 〇 | 〇 | × | 牛乳 イタリアンスパゲティ ツナとコーンのサラダ たまご蒸しパン | 牛乳 豚肉・ウインナー まぐろ油煮 たまご | にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム コーン・キャベツ・にんじん | スパゲティ・油 油・砂糖 小麦粉・砂糖・油 | 723kcal 25.7g |
| 27木 | 〇 | 〇 | × | 牛乳 ごはん キムチ鍋風煮 ばんさんすう | 牛乳 鶏肉・油揚げ さば 豆腐・たまご | にんにく・しょうが・にんじん・玉ねぎ 白菜・しめじ・こんにゃく・白ねぎ・キムチ コーン・小松菜・にんじん | 米 砂糖・ごま油 白ごま・ごま油・砂糖・春雨 | 740kcal 22.4g |
| 28金 | 〇 | 〇 | 〇 | 牛乳 2色揚げパン マカロニマヨネーズサラダ じゃがいもと大根のミネストローネ | 牛乳 ココア・きな粉 ハム ウインナー・大豆 | キャベツ・にんじん・きゅうり 玉ねぎ・にんじん・大根・トマト | パン・油・砂糖 砂糖・マカロニ・ノンエッグマヨネーズ オリーブ油・砂糖・じゃがいも | 741kcal 25.9g |

* 物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。