

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	米・麦 でんぷん・小麦粉・油・ごま油 小松菜・白菜・にんじん・ゆず果汁 白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	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	米・ごま油・ラー油・砂糖・白ごま 白ごま にんにく・もやし・にんじん・小松菜 玉ねぎ・しめじ・にんじん	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	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 アルファ化米・油・ごま油 油 春雨 にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ・白菜	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 パン・パン粉・砂糖・でんぷん ジャガイモ パセリ・玉ねぎ・にんじん・大根	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	米 米粉・小麦粉・油 ごま油 きゅうり キャベツ・にんじん・玉ねぎ 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 白ごま・砂糖・ごま油 でんぷん・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 麩・でんぷん	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	バターパン さつまいも・油・バター・小麦粉 コーン・キャベツ・にんじん・きゅうり 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・でんぷん でんぷん	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	米・麦 ごま油・砂糖・でんぷん・米粉 ノンエッグマヨネーズ・小麦粉・油 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	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	黒糖パン 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	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・でんぷん	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	バターパン 小麦粉・でんぷん・油 にんじん・玉ねぎ・きゅうり 玉ねぎ・にんじん・パセリ	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 ちくわ	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。