

令和7年2月 給食当番&配膳表



<p>3(月)</p> <p>南瓜の煮物 牛乳 鶏肉のから揚げ 白菜の甘酢和え けんちん汁 麦ご飯</p>	<p>4(火)</p> <p>揚げ餃子 牛乳 豚玉炒め キャベツのおかか和え 中華スープ 麦ご飯</p>	<p>5(水)</p> <p>里芋と竹輪の煮物 牛乳 魚のきのこあんかけ フルーツゼリー 胡瓜ともやしのゆかり和え 味噌汁 麦ご飯</p>	<p>6(木) 応援メニュー!</p> <p>蓮根と青菜の汁和え 牛乳 カツカレー ルンヅジュース コンソメスープ 麦ご飯</p>	<p>7(金)</p> <p>高校前期入試</p>
<p>10(月)</p> <p>糸蒟蒻とピーマンのソテー 牛乳 チキン南蛮 ほうれん草のなめ草和え 澄まし汁 麦ご飯</p>	<p>11(火)</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12(水)</p> <p>切干大根の炒め煮 牛乳 魚の磯辺天ぷら マドアンサラダ 味噌汁 麦ご飯</p>	<p>13(木)</p> <p>筍の高菜炒め 牛乳 豚バラ大根 かろがらサラダ 澄まし汁 ゆかりご飯</p>	<p>14(金) パンタイム</p> <p>きのこ和風スパゲティ 牛乳 ビーフシチュー チョコパバロア コンソメスープ グリーンサラダ チキンライス</p>
<p>17(月)</p> <p>午前中授業</p>	<p>18(火)</p> <p>学年末考査</p>	<p>19(水)</p> <p>学年末考査</p>	<p>20(木)</p> <p>学年末考査</p>	<p>21(金)</p> <p>厚揚げと白菜の煮物 牛乳 牛肉のソテー 南瓜サラダ 卵スープ 麦ご飯</p>
<p>24(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>25(火)</p> <p>金平蒟蒻 牛乳 豚肉とさつま芋の酢豚 小松菜とささみの中華和え 中華スープ 麦ご飯</p>	<p>26(水)</p> <p>ブロッコリーとコーンのソテー 牛乳 りんご 白身魚のピカタ マメ豆サラダ きのこスープ 麦ご飯</p>	<p>27(木)</p> <p>高野豆腐の煮物 牛乳 チキンカツ もやしと春菊の和え物 澄まし汁 じゃこ青菜ご飯</p>	<p>28(金)</p> <p>卒業式予行</p>



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料					栄養価				
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類				
3 (月)	麦ご飯 けんちん汁	鶏肉のから揚げ 南瓜の煮物 白菜の甘酢和え	○	鶏肉 豆腐	牛乳	南瓜 人参 ねぎ	胡瓜・にんにく 白菜・生姜 大根 グリーンフ	米・押し麦 グリーンピース でんぷん・砂糖 片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん	971	37.8	35.0	
4 (火)	麦ご飯 中華スープ	豚玉炒め 揚げ餃子 キャベツのおかか和え	○	豚肉 卵・かつおぶし 揚げ餃子 練り製品	牛乳 わかめ	人参 ニラ	玉葱・キャベツ きくらげ	米・押し麦 薄力粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ガラスープ・中華調味料	919	34.8	34.2	
5 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚のきのこあんかけ 里芋と竹輪の煮物 胡瓜ともやしのゆかり和え フルーツゼリー	○	鮭 練り製品 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	しめじ・もやし えのき・パイン グリーンフ・桃 胡瓜・さくらんぼ	米・押し麦 里芋・ゼリーの素 砂糖・片栗粉 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ガラスープ・中華調味料	773	31.9	12.8	
6 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	カツカレー 蓮根と青菜の汁和え	○	豚肉 ツナ	牛乳	パセリ 人参 小松菜	玉葱	米・押し麦 パン粉・薄力粉 蓮根・ジャガイロ 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ みりん・リス ケチャップ カレー粉	1074	32.1	37.9	
10 (月)	麦ご飯 澄まし汁	チキン南蛮 糸こんにゃくとピーマンの汁 ほうれん草のなめ茸和え	○	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン パセリ・人参 ほうれん草 ねぎ	グリーンフ えのき 玉葱	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 小麦粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・マヨネーズ	933	39.2	34.8	
12 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚の磯辺天ぷら 切干大根の炒め煮 マゼンソウ	○	ほき みそ 油揚げ	牛乳 海藻	人参 キヌサヤ ねぎ	グリーンフ 大根 しいたけ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 さつま芋 枝豆・薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ	832	28.2	24.7	
13 (木)	ゆかり ご飯 澄まし汁	豚バラ大根 筍の高菜炒め カリフラワー	○	豚肉	牛乳	人参・紫蘇 インゲン・ねぎ 高菜・青梗菜 ピーマン	大根・えのき 筍 カリフラワー 胡瓜	米・押し麦 砂糖 片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ	974	25.8	45.1	
14 (金)	チキン ライス コンソメ スープ	ビーフシチュー きのこ和風スパゲティ グリーンサラダ チョコババロア	○	鶏肉 牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱・れん しめじ グリーンフ	米・押し麦 グリーンピース じゃがいも・砂糖 コーン・パスタ	サラダ油・塩コショウ・コンソメ ケチャップ チョコババロアの素 ビーフシチューの素・ドレッシング	1028	32.8	34.6	
21 (金)	麦ご飯 卵 スープ	牛肉のソテー 厚揚げと白菜の煮物 南瓜サラダ	○	牛肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参 南瓜 パセリ ピーマン	玉葱・もやし グリーンフ 白菜 胡瓜	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ コンソメ 和風おろしの外	946	33.4	36.5	
25 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉とさつま芋の酢豚 金平蒟蒻 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜 ねぎ	生姜・にんにく 玉葱 しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 さつま芋 蒟蒻・片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・ガラスープ 酢・ドレッシング・ケチャップ	778	31.4	15.5	
26 (水)	麦ご飯 きのこ スープ	白身魚のピカタ ブロッコリーとコーンの汁 マメ豆サラダ りんご	○	バス 卵 ミックスビーツ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ ブロッコリー	グリーンフ 玉葱・椎茸 しめじ・りんご えのき	米・押し麦 とうもろこし 小麦粉・砂糖 枝豆	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ・コンソメ ケチャップ	885	37.6	27.3	
28 (金)	じゃこ 青菜ご飯 澄まし汁	チキンカツ 高野豆腐の煮物 もやしと春菊の和え物	○	鶏肉 高野豆腐	牛乳 チリメン	人参・かいわれ 葉大根 キヌサヤ 春菊	グリーンフ しいたけ もやし 白菜	米・押し麦 パン粉・薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・リス	895	42.8	28.9	

栄養価平均値	917	34.0	30.6
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5