



令和 7年 2月

きゅうしよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主 材 料						上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質(g)	
		体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		小学校	中学校
③ 月	ふくふくごはん きざみのり(小・中) 牛乳 いわしのかば揚げ のっぺい汁 節分豆	牛乳 たまご いわし 大豆	ちりめん のり かまぼこ	福神漬 しょうが だいこん ねぎ	えだ豆 にんじん しめじ	米 でんぷん さとう	麦 油 さといも	658 29.3	744 31.4
4 火	こめこ 米粉パン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 はちみつドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 ポークハム	ぶた肉 チーズ 豆乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん パセリ とうもろこし	米粉パン でんぷん じゃがいも バター	パン粉 はちみつ こむぎこ オリーブ オイル	640 25.4	775 30.2
5 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ キャベツの中華づけ	牛乳 ぶた肉	厚揚げ みそ	しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	米 さとう ごま油 ビーマン	麦 でんぷん ごま 葉だいこん	663 25.7	795 30.0
6 木	ちから カうどん 牛乳 のり酢あえ ミニたいやき	牛乳 とり肉 油揚げ のり	かまぼこ わかめ ツナフレーク	たまねぎ 干しいたけ とうもろこし ほうれんそう	にんじん ねぎ はくさい だいこん	うどん もち粉 さとう たいやき(乳・卵無)	でんぷん さとう	678 27.8	815 32.8
7 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそちゃんこ ごまあえ	牛乳 厚揚げ	とり肉 みそ	にんにく たまねぎ だいこん 白ねぎ	しょうが ねぎ しめじ はくさい こまつな キャベツ	米 ごぼう にんじん とうもろこし	麦 でんぷん さとう ごま	611 25.8	748 30.1
10 月	わかめごはん 牛乳 とりのからあげ ごもく きんぴら	牛乳 とり肉 平天	炊込わかめ 牛肉	しょうが ごぼう れんこん	にんにく にんじん えだ豆	米 でんぷん さとう	もち麦 油 ごま	705 30.7	836 35.3
12 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き い 豆腐 炒り豆腐	牛乳 たまご	ぶた肉 とうふ	たまねぎ しょうが たまねぎ ねぎ	しょうが にんじん 干しいたけ	米 油 じゃがいも	麦 さとう	695 34.3	828 39.8
13 木	かきおか 笠岡ラーメン 牛乳 肉だんごのもち米蒸し やさしい くらげ 野菜の黒酢あえ	とり肉 牛乳 こんぶ	ぶた肉 わかめ 赤桜草	たまねぎ ビーマン キャベツ ねぎ	にんじん もやし メンマ	中華めん さとう でんぷん	ごまあぶら もち米 パン粉	607 30.6	806 39.5
14 金	とり 鶏ごぼうごはん 牛乳 さわらの梅みそかけ けんちん汁	牛乳 さくら とうふ	とり肉 みそ 油揚げ	しょうが にんじん 梅干し たまねぎ	ごぼう えだ豆 だいこん ねぎ	米 油 さといも	麦 さとう	621 30.3	742 35.0
17 月	ナン&ライス チキンカレー 牛乳 りっちゃんサラダ	とり肉 牛乳 こんぶ	ポークハム かつおぶし	にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ トマト すりりんご とうもろこし	ナン 麦 じゃがいも さとう	米 油 カレールウ	678 27.7	850 35.3
⑱ 火	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ だいこんサラダ	牛乳 ポークウィンナー	きなこ	にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ えだ豆 だいこん	米粉パン さとう コーンクリーミードレッシング(乳・卵無)	油 じゃがいも	704 26.1	852 31.1
19 水	ビビンバ 牛乳 もずくスープ ヨーグルト	牛乳 みそ とり肉 ヨーグルト	牛肉 とうふ もずく	にんじん もやし ぜんまい水煮 とうもろこし	にんにく こまつな たまねぎ ねぎ	米 さとう だいこん	麦 ごま油	682 28.0	803 32.1
20 木	スープスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ ココアカップケーキ	牛乳 ポークハム おから	ベーコン たまご 豆乳	にんにく えのき たまねぎ キャベツ	にんじん マッシュルーム とうもろこし ほうれんそう	ソフトめん でんぷん バター ビーマン	オリーブ オイル さとう ドーナツ粉 ココア チョコレート	660 25.0	826 30.8
21 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 にく 肉じゃが ごまだれあえ	牛乳 こんぶ	牛肉 ちくわ	たまねぎ いんげん だいこん	にんじん キャベツ とうもろこし	米 さとう 油	麦 じゃがいも ごま	641 23.4	767 27.1
25 火	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 チーズ(中のみ) パンプキンスープ	牛乳 豆乳 ベーコン	とり肉 チーズ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	しょうが かぼちゃ パセリ	米粉パン さとう ノンエッグ マヨネーズ バター	パン粉 じゃがいも (乳・卵無) こむぎこ	717 24.3	911 32.2
26 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのほろみ焼き たくあんあえ 具だくさんのすまし汁	牛乳 金山寺みそ	さば 平天	しょうが だいこん ごぼう キャベツ	ねぎ にんじん 白ねぎ たくあん	米 麦 しめじ しょうが		640 23.7	772 27.7
27 木	ごまみそラーメン 牛乳 はるまき ちりめんあえ	牛乳 みそ	ぶた肉 ちりめん	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう もやし	にんじん キャベツ ねぎ だいこん	中華めん ごま油 小麦粉 にんにく	油 さとう でんぷん しょうが	699 29.2	845 35.5
28 金	とりそばろどんぶり 牛乳 うちまめ汁 豆乳プリン	牛乳 たまご 大豆	とり肉 油揚げ みそ	しょうが えだ豆 だいこん	にんじん ねぎ	米 油 さといも 豆乳プリン(乳・卵無)	麦 さとう	699 25.3	822 29.4

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※26日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。



2月に使用している瀬戸内市の食材

