



令和7年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
3月		麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		589	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		だいこんのそぼろ煮	とりにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく ほししいだけ・しょうが	さとう	あぶら	24.8	30.6
		厚焼き卵	たまご				でんぷん・さとう	あぶら		
4火		じゃこピーマン		しらす	ピーマン	キャバツ	さとう	ごまあぶら	587	747
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					26.9	33.0
		ぶた肉とごぼうの甘酢いため	ぶたにく・はんぺん		にんじん	ごぼう・えだまめ	さとう・でんぷん	ごまあぶら		
5水		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		698	861
		ちゃんこ汁	【とうふ】		にんじん	しらたき・はくさい・えのきたけ ねぎ				
		＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう		26.7	31.6
		ご飯					【こめ】			
6木		牛乳		【ぎゅうにゅう】					721	850
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	27.3	32.0
		白みそ汁	あぶらあげ・しろみそ		かぼちゃ	だいこん・はくさい・しめじ ねぎ				
7金		りんごパン				りんご	パン		642	786
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		あかパプリカ・にんじん 【トマト】	たまねぎ・ズッキーニ きパプリカ	でんぷん・さとう	ラード あぶら	25.2	28.8
		☆れんこんチップス				【れんこん】		あぶら		
10月		キャロットポタージュ	とりにく・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも・ホワイトルウ	あぶら	616	761
		金芽ロウカット玄米ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					23.5	27.6
		☆にしんのみそがらめ	にしん・あかみそ		さやいんげん	しょうが	でんぷん・さとう	あぶら		
12水		◎きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり・キャバツ		ごまあぶら ごま	743	895
		せんべい汁	とりにく		にんじん	ごぼう・だいこん・はくさい ねぎ・ほししいだけ	なんぷせんべい	あぶら		
		味付けのり		【のり】			さとう		22.3	26.0
		ご飯					【こめ】			
13木		牛乳		【ぎゅうにゅう】					628	787
		ビビンバの具	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	23.5	28.0
		わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ	でんぷん	あぶら		
14金		*しらぬい				しらぬい			743	895
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					22.3	26.0
		ハヤシシチュー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
17月		☆コーンフライ				とうもろこし	ごむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぷん	あぶら	619	804
		◎チーズ入りサラダ	ハム	チーズ	こまつな	キャバツ		マヨネーズふう ちょうみりょう		
		ご飯					【こめ】		620	756
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
17月		中華めん					【ちゅうかめん】		22.3	26.1
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		とん骨ラーメン（汁）	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	キャバツ・もやし		あぶら	23.5	29.1
		☆揚げギョーザ（小2・中3）	ぶたにく		にら	キャバツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう ごむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら		
17月		◎はくさいの中華和え				はくさい・きゅうり	さとう	ごまあぶら	619	804
		わかめご飯		わかめ			【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					23.5	29.1
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
17月		白ごまつくね（小2・中3）	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	ごま・あぶら ラード	23.5	29.1
		◎即席和え			こまつな	もやし・だいこん	さとう			

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合っ
てみましょう！



令和7年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
18	火	ご飯					【こめ】		681	842
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
		◎シャキシャキ和え			みずな	【れんこん】・とうもろこし		ドレッシング	24.1	27.8
		かきたま汁	【たまご】・とりにく・かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
		かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん			
19	水	ご飯					【こめ】		622	779
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆あんこうとさといもの甘がらめ	あんこう				でんぷん・さといも さとう	あぶら		
		◎しゅんぎくのごまさみか和え	ささみフレーク		しゅんぎく・ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	24.7	29.3
		豆乳なべ	ぶたにく・やきどうふ しろみそ・とうにゅう		にんじん	しらたき・はくさい・だいこん しめじ・ねぎ		あぶら		
		*きんかん				きんかん				
20	木	スライspan					スライspan		607	784
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		スラッピージョー	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず		あかパブリカ	たまねぎ・きパブリカ	さとう・こめこ	あぶら		
		◎花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	27.9	34.4
		冬野菜のコンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	かぶ・はくさい	じゃがいも	あぶら		
		(中) ココアパウダー					さとう			
21	金	ご飯					【こめ】		611	753
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	27.4	31.9
		◎こんぶ和え		こんぶ	こまつな	もやし	さとう			
25	火	のっぺい汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん・こんにゃく・ねぎ ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら	633	775
		麦ご飯					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					23.2	26.1
		チキンカレー	とりにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
26	水	☆ヒレカツ	ぶたにく・だいずこ				でんぷん・パンこ	あぶら	697	858
		◎塩だれサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		
		ご飯					【こめ】		28.0	31.8
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
27	木	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん・にら	ねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	628	777
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		◎バンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	29.7	34.8
		ご飯					【こめ】			
28	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					625	815
		白玉うどん					【しらたまうどん】			
		五目あんかけうどん（汁）	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ	でんぷん	あぶら		
		☆さつまいもと大豆の黒糖がらめ	【だいず】				さつまいも・でんぷん さとう	あぶら	23.7	29.7
		◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング		
		(中) *ヨーグルト		ヨーグルト						

- * 印のしらぬいの皮と袋、きんかんの種と袋、ヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】 の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）
- 料理名の前に（中）と記載されているものは中学校のみ実施します。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 4日、5日、10日、13日、19日、27日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳を
含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



一宮市では、学校給食課の
ウェブページに「好評献立」を
掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現し
てみてください。

