



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

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし とどの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			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）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			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		
3	月	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					587	747
		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・でんぶん	ごまあぶら		
		◎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			
		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			26.9	33.0
4	火	＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぶん・さとう			
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					698	861
		☆とり肉の電田揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん・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	26.7	31.6
5	水	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				
		りんごパン				りんご	パン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					721	850
		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	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		☆れんこんチップス				【れんこん】		あぶら		
6	木	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	27.3	32.0
		金芽ロウカット玄米ごはん	 ほねにきを つけてね				【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					642	786
		☆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	でんぶん・さとう	あぶら		
		◎きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり・キャベツ		ごまあぶら ごま		
7	金	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	なんぶせんべい	あぶら	25.2	28.8
		味付けのり	【のり】				さとう			
		「ただしい はしづかいの日」								
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					616	761
10	月	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・でんぶん	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		
		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	でんぶん	あぶら	23.5	27.6
		＊しらぬい				しらぬい				
		ごはん					【こめ】			
12	水	牛乳		【ぎゅうにゅう】					743	895
		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		
		☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・さとう パンこ・みずあめ でんぶん	あぶら	22.3	26.0
		◎チーズ入りサラダ	ハム	チーズ	こまつな	キャベツ		マヨネーズふう ちようみりよう		
		「まごわやさしい」 こんだて					【こめ】			
13	木	牛乳	 ほねも たべられるよ	【ぎゅうにゅう】					628	787
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぶん			
		切り干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん・さやいんげん	【きりほしだいこん】	さとう	あぶら		
		ごまみそ汁	あぶらあげ・【とうふ】 ミックスみそ	わかめ	にんじん	はくさい・えのきたけ	さといも	ごま	23.5	28.0
		中華めん					【ちゅうかめん】			
14	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					620	756
		とん骨ラーメン（汁）	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし		あぶら		
		☆揚げギョーザ（小2・中3）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	22.3	26.1
		◎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		
		わかめごはん		わかめ			【こめ】			
17	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					619	804
		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		
		白ごまつくね（小2・中3）	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぶん 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			
		ごはん					【こめ】			
17	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					681	842
		☆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		
		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・ほししいだけ	でんぶん	あぶら	24.1	27.8
		かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぶん			

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	ごはん 牛乳	 しゅんをあじわう日 ほねにきをつけてね	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		622	779
		☆あんこうとさといもの甘からめ		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おえ		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		
		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	24.7	29.3
		*きんかん				きんかん				
19	水	スライSPAN 牛乳		【ぎゅうにゅう】			スライSPAN		607	784
		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		
		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	27.9	34.4
		(中) ココアパウダー					さとう			
20	木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		611	753
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎こんぶ和え		こんぶ	こまつな	もやし	さとう		27.4	31.9
		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 ほししいだけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら		
21	金	麦ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		633	775
		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		
		☆ヒレカツ	ぶたにく・だいずこ				でんぷん・パンこ	あぶら	23.2	26.1
		◎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		
25	火	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】		697	858
		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・ほししいだけ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		☆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	28.0	31.8
		◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
26	水	ごはん 牛乳	 だしをあじわう日 ほねにきをつけてね	【ぎゅうにゅう】			【こめ】		628	777
		さばの照り焼き		さば			さとう・でんぷん	あぶら		
		じゃがいもの土佐煮		かつおぶし	さやいんげん		じゃがいも・さとう		29.7	34.8
		けんちん汁		【とうふ】	にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん ねぎ		ごまあぶら		
27	木	白玉うどん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【しらたまうどん】		625	815
		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・えのきだけ・ねぎ ほししいだけ	でんぷん	あぶら		
		☆さつまいもと大豆の黒糖からめ	【だいず】				さつまいも・でんぷん さとう	あぶら		
		◎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	23.7	29.7
		(中) *ヨーグルト		ヨーグルト						
28	金	麦ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ		589	747
		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		
		厚焼き卵	たまご				でんぷん・さとう	あぶら		
		じゃこピーマン		しらす	ピーマン	キャベツ	さとう	ごまあぶら	24.8	30.6

- * 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。
- 3日、4日、7日、12日、18日、26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ゲンとそば・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。

