



令和7年 2月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
			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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
3	月	ご飯					こめ		776	25.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		キャベツとツナのサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ・えだまめ	さとう	あぶら		
4	火	ご飯					こめ		736	29.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		たらのあんかけ	たら		みつば		でんぷん・さとう	あぶら		
		こがね和え			ほうれんそう	もやし・とうもろこし	さとう			
		ちゃんこ汁	なまあげ		にんじん	しらたき・はくさい ねぎ・しょうが				
		〈鶏団子〉	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう			
5	水	金芽ロウカット玄米ご飯					きんめロウカットげんまい こめ		755	28.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ビビンバの具（肉）	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく・たけのこ	さとう	あぶら		
		ビビンバの具（野菜）			こまつな	だいずもやし	さとう	ごまあぶら		
		中華コーンスープ	ベーコン		にら	はくさい・ほししいたけ とうもろこし・たまねぎ	でんぷん			
		ヨーグルト		ヨーグルト						
6	木	白玉うどん					しらたまうどん		759	27.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		みそ煮込み風うどん（汁）	とりにく・みそ あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	えのきだけ・はくさい ねぎ・ほししいたけ				
		ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら		
		キャベツのごま和え				キャベツ・カリフラワー	さとう	ごま		
7	金	ご飯					こめ		827	31.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		れんこんの梅マヨ和え	とりにく		ブロッコリー	れんこん・うめ		ノンエッグ マヨネーズ		
		関東煮	ぶたにく・はんぺん がんもどき		にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう			
		しらぬい				しらぬい				
10	月	ご飯					こめ		773	30.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ボラのみかんソースがらめ	ボラ		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ドレッシング		
		ほうれんそうの白和え	だいず・とうふ		ほうれんそう	えのきだけ	さとう	ごま		
		はりはり汁	ぶたにく・あぶらあげ		みずな	はくさい・しめじ	でんぷん			
12	水	ご飯					こめ		790	21.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		揚げぎょうざ・3個	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード あぶら		
		ナムル			にんじん・こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
		トックスープ	とりにく		チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい ほししいたけ	トック			
13	木	ココア揚げパン					こがたロールパン・さとう	ココア あぶら	769	26.9
		ブチパン					ブチパン			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
		ミートボールのクリーム煮		ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
		〈ミートボール〉	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
14	金	ご飯					こめ		753	26.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		生揚げの肉みそかけ・2個	なまあげ・とりにく とりレバー・みそ				さとう・でんぷん			
		菜の花和え	かつおけずりぶし		なばな	キャベツ・とうもろこし	さとう			
		のっぺい汁			にんじん	だいこん・こんにゃく ほししいたけ・ねぎ・なめこ	さといも・でんぷん			

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 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
			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・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）			
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
17	月	ご飯					こめ		尾西第三中 リクエスト	857	29.3
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		デミグラスハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	さとう・でんぶん	あぶら ラード			
		まめまめサラダ	ツナ		ブロッコリー	えだまめ	いんげんまめ・ひよこまめ	ノンエッグ マヨネーズ			
		トマトスープ	ウインナー		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・さとう				
18	火	中華めん					ちゅうかめん		木曽川中 リクエスト	782	28.1
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		しょうゆラーメン（汁）	ぶたにく・なると		にんじん	たまねぎ・もやし・にんにく ねぎ		あぶら			
		春巻き	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう・こむぎこ	あぶら ごまあぶら			
		パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら			
19	水	ご飯					こめ		尾西第二中 リクエスト	855	30.7
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		鶏肉の揚げ照り・2個	とりにく			しょうが	でんぶん・さとう	あぶら			
		ひじきのいため煮	あぶらあげ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら			
		豚汁	ぶたにく・とうふ みそ		にんじん	だいこん・えのきだけ こんにゃく	さといも				
20	木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		754	19.9	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ	あぶら			
		フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		ナタデココ・バインアップル もも	さとう				
21	金	ご飯					こめ		753	28.3	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		いかフライ	いか				パンこ・こむぎこ	あぶら			
		キャベツの青のり和え		あおのり		キャベツ・えだまめ		ごまあぶら			
		いももち汁	ぶたにく・なまあげ		にんじん	はくさい・ねぎ・しょうが					
		〈いももち〉					じゃがいも・でんぶん				
25	火	ご飯					こめ		770	25.1	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら			
		鉄骨和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	さとう				
		かきたま汁	たまご・かまぼこ とうふ		にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん ほししいたけ	でんぶん				
26	水	わかめご飯		わかめ			こめ		「まごわやさしい」 献立	869	31.6
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		さばの塩焼き	さば					あぶら			
		きんぴらごぼう	かまぼこ		さやいんげん にんじん	ごぼう	さとう	あぶら ごま			
		かす汁	ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ			こんにゃく・えのきだけ だいこん・ねぎ	さつまいも				
27	木	黒ロールパン					くろロールパン		770	30.3	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		オムレツ	たまご				さとう・でんぶん	あぶら			
		ブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ		あぶら			
		にんじんの豆乳ポタージュ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら			
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー				
28	金	ご飯					こめ		837	27.5	
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		白身魚のヤンニョム	ホキ			にんにく	でんぶん・さとう さつまいも	あぶら			
		切干しだいこんのサラダ	とりにく		こまつな	きりぼしだいこん・もやし	さとう	ごまあぶら			
		わかめスープ	とうふ・ベーコン	わかめ	にんじん	はくさい・ほししいたけ たまねぎ・しょうが					

- ◆お知らせ◆
- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 4日、10日、14日、19日、26日、28日のおかすの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
 - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
 - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

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。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

