



2月予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
日	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
2月	子ぎつね寿司 		みそポテト けんちん汁	753	25.1	豚ひき肉,油揚げ,白みそ,木綿豆腐	牛乳	にんじん,ほうれんそう	しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ	精白米,上白糖,三温糖,じゃがいも,薄力粉,板こんにゃく	油,米ぬか油
3火	白飯 		いわしの蒲焼き 切り干し大根と福豆の煮物 わかめと豆腐のすまし汁	715	31.3	いわし,だいず(いり大豆),木綿豆腐	牛乳,ほしひじき,わかめ		しょうが,切干しだいこん,ねぎ,えのきたけ	精白米,かたくり粉,三温糖	米ぬか油
4水	豚肉と冬野菜 つけ汁 うどん 		じゃが丸くん 	806	33.5	豚ばら肉,生揚げ,ショルダーベーコン	牛乳,サイコロチーズ,スキムミルク	にんじん	しょうが,玉葱,はくさい,ねぎ	うどん,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	米ぬか油
5木	カレーライス 		パリパリサラダ	731	22.0	豚こま肉	牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,もやし	精白米,おおむぎ(押麦),じゃがいも,薄力粉,生ワントンの皮	米ぬか油,ごま油
6金	白飯 		のりの佃煮 ほっけの唐揚げ 治部煮(じぶに) 	628	27.9	ほっけ,鶏モモ肉	牛乳,のり,こんぶ	にんじん	しいたけ,たけのこ,だいこん,かぶ	精白米,三温糖,かたくり粉,さといも	米ぬか油
9月	ひじきご飯 		青のりおからボール おこと汁	766	26.9	油揚げ,鶏肉,おから,鶏ひき肉,たまご,あずき,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,ほしひじき,あおのり	にんじん	玉葱,ごぼう,だいこん,ねぎ	精白米,三温糖,かたくり粉,板こんにゃく,さといも	米ぬか油,ノンエッグマヨネーズ
10火	真だくさんの親子丼 		厚切り大根とねぎの豚汁 はるか	694	33.0	鶏肉,たまご,豚肉	牛乳,きざみのり,こんぶ	にんじん	玉葱,干し椎茸,しょうが,にんにく,だいこん,ねぎ,デコボン	精白米,三温糖,かたくり粉,しらたき	油
12木	白ご飯 		たらやみつきグリル 海苔酢和え さつま汁	740	40.4	たら,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳	こまつな,にんじん	にんにく,レモン(果汁),もやし,玉葱,ねぎ	精白米,三温糖,さつまいも	米ぬか油
13金	冬野菜のクリームパスタ 		マリネサラダ チョコチップマフィン 	789	24.7	無塩せきベーコン,豆乳	牛乳,調理用1L牛乳,生クリーム,カテージチーズ	にんじん	玉葱,にんにく,ぶなしめじ,はくさい,キャベツ,きゅうり	スパゲティ,じゃがいも,薄力粉,三温糖,ミルクチョコレート	油,有塩バター,無塩バター
16月	ルーロー飯 		春雨の1人1皿風味がが つぶつぶみかんゼリー	706	23.1	豚ばら,豚肉	牛乳,寒天	赤ピーマン,にんじん,ほうれんそう	にんにく,しょうが,玉葱,きくらげ,たけのこ,だいず,もやし,きゅうり,レモン,みかんジュース,みかん缶	精白米,大麦,上白糖,はちみつ,かたくり粉,はるさめ,三温糖	ごま油
17火	坦々麺 		手作りジャンボ餃子	876	34.6	豚ひき肉,豚骨,八丁みそ	牛乳	にんじん,チンゲンツァイ,にら	たけのこ(水煮),干し椎茸,ねぎ,にんにく,玉葱,干し椎茸,キャベツ	蒸し中華めん,上白糖,生餃子の皮,かたくり粉	ごま油,米ぬか油,ラード
18水	白ご飯 		さんまの梅煮 かぶと昆布の土佐和え 白菜のあったかスープ	693	28.4	さんま かつお節,豚肉,油揚げ	牛乳,昆布一分切り	にんじん,こまつな	しょうが,ねぎ,梅干し,かぶ,だいこん,玉葱,はくさい	精白米,三温糖	米ぬか油,ごま油
19木	ピザトースト 		ライスモルトサラダ ジャーマンポテトスープ	623	24.4	無塩せきベーコン,無塩せきウィンナー	牛乳,ミルクチーズ	にんじん	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ソーセージ,トマト缶,だいこん,はくさい	食パン,上白糖,じゃがいも	オリーブ油,油
20金	わかめごはん 		竹輪とごぼうのゴマダレ和え かきたま汁	696	29.5	鶏ひき肉,焼き竹輪,絹ごし豆腐,たまご	牛乳,炊き込み炊飯	こまつな	ごぼう,ねぎ,しょうが,玉葱	精白米,三温糖,かたくり粉	米ぬか油,白ごま(いり)
24火	白ご飯 		鶏のからあげ 春雨サラダ 豚汁	790	28.0	鶏肉,豚肩肉,白みそ,赤みそ	牛乳,寒天	にんじん,こまつな	しょうが,もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん,ねぎ,パイン缶,黄桃缶	精白米,薄力粉,はるさめ,上白糖,糸こんにゃく	ごま油,米ぬか油,油
25水	白ご飯 		スタミナ納豆 鶏肉じゃが旨煮 大根のサラダ 	688	23.2	鶏ひき肉,彩の国納豆,鶏胸肉,まぐろ缶	牛乳	万能ねぎ,にんじん	しょうが,にんにく,玉葱,だいこん	精白米,三温糖,糸こんにゃく,じゃがいも	ごま油,油,オリーブ油
26木	きつねうどん 		岩石揚げ お浸し	634	29.8	油揚げ,大豆,鶏卵	牛乳,ひじき,ちりめんじゃこ,わかめ	ほうれんそう	ねぎ,もやし,キャベツ	うどん(ゆで),三温糖,さつまいも,上白糖,薄力粉,かたくり粉	米ぬか油,ごま油
27金	手作りカレーパン 		じゃがいもと白菜のスープ きよみ	676	23.6	豚ひき肉,鶏肉	牛乳,こんぶ	にんじん,こまつな	玉葱,はくさい,えのきたけ,ねぎ,みかん	子供パン,薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),じゃがいも	米ぬか油

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。