



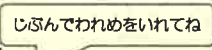
令和 7 年 2 月分 献立予定表



18 回

Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日 曜	献 立 名	体 の 中 で の 主 な は た ら き						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
3 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632 27.6 2.6	758 29.8 3.0
	いわしに 	いわし		しょうが うめ	砂糖				
	やさいのあさづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま			
	うちまめじる	大豆 みそ 油あげ	にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく				
4 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		744 27.1 2.9	801 31.6 3.7
	チーズオムレツ	卵	チーズ		砂糖	油			
	マカロニのトマトに	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	マカロニ 砂糖 油			
	ポトフ	ソーセージ	にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ しょうが	じゃがいも 油				
5 水			牛乳			ごはん		740 20.3 2.5	911 24.4 3.1
	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油				
			ブロッコリー にんじん	とうもろこし					
	豆乳				米粉 砂糖 油				
6 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		783 25.8 2.8	949 29.3 3.3
	とりのからあげ(2)	とり肉 卵		しょうが	でんぶん 油				
	きりぼしだいこんに	さつまあげ	にんじん	だいこん しいたけ	砂糖 油				
	じゃがいもとわかめのみそじる	みそ 油あげ わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
7 金	にくみそうどん ※コーヒークリームいりょう (ソフトめん にくみそじる)		コーヒークリームいりょう		たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん 砂糖		765 27.4 3.0	940 33.0 3.9
	いんげんとベーコンのソテー	ぶた肉 みそ	にんじん	にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく	ごま油			
	チーズワッフルドッグ	ベーコン	にんじん		油				
		卵	チーズ		小麦粉 砂糖 油				
10 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606 19.4 1.7	746 22.3 2.4
	ピーマンのにくづめフライ	ぶた肉 とり肉		ピーマン	たまねぎ	パン粉 油			
	しそひじきあえ		ひじき	にんじん しそ	もやし きゅうり				
	はくさいのみそじる	油あげ みそ	にんじん	はくさい えのきたけ					
12 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		711 23.1 1.7	872 26.9 2.0
	ぶりとキャベツメンチ	ぶり		キャベツ	パン粉 油				
	ワンタンスープ	ぶた肉 卵 なんと	にんじん にら	もやし しいたけ にんにく	小麦粉 ごま油				
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト 生クリーム	パインアップル もも りんご	砂糖				
13 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		584 24.7 1.9	721 28.1 2.2
	あつやきたまご	卵			砂糖				
	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	ごま ごま油			
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく 油				
14 金	きつねうどん ※はっこう乳 (ソフトめん きつねじる)		はっこう乳			ソフトめん	油	613 23.4 2.7	784 29.0 3.4
	ハートのコロッケ	とり肉 油あげ なんと	にんじん	たまねぎ しいたけ					
	おかかあえ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 油				
		かつおぶし	にんじん ブロッコリー	もやし	砂糖 ごま				
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		757 29.8 2.6	933 35.7 3.2
	やきぎょうざ(1. 2. 2. 2)	とり肉 ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉 ごま油			
	あつあげのちゅうかに	ぶた肉 生あげ みそ	にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ	でんぶん 砂糖 油				
	わかめスープ 	なんと とうふ わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	ごま				
18 火	ホットドッグ 牛乳 (コッペパン ソーセージ ●パックケチャップ)		牛乳			パン		623 26.1 2.8	716 29.6 3.3
	アスパラとチキンのサラダ	ソーセージ							
		とり肉	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ					
	スープパスタ	ベーコン	牛乳	たまねぎ とうもろこし	マカロニ 油				
19 水	ハヤシライス ※乳いりょう (ごはん ハヤシシチュー)		乳いりょう			ごはん		732 18.6 3.8	923 23.2 3.6
	ハムカツ(小40g・中職60g)	ぶた肉	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも 油				
		ハム 卵			パン粉 油				
	カリフラワーとえだまめのサラダ		にんじん	カリフラワー キャベツ えだまめ とうもろこし					
20 木	とりそぼろごはん 牛乳 (むぎごはん とりそぼろ)		牛乳			ごはん 大麦		738 39.0 1.8	925 48.5 2.2
	やさいつみれのすましじる	とり肉 大豆 みそ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	砂糖 油				
	●むらさきもちチップス 	とり肉 スケトウダラ 油あげ	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ えだまめ	砂糖				
					さつまいも 砂糖 油				
21 金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)		牛乳			ソフトめん		645 29.8 2.6	821 35.5 3.3
	いかのさらさあげ	とり肉 なんと 油あげ	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	砂糖 油				
	かぼちゃサラダ	いか			パン粉 小麦粉 油				
			にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ				

