



2月分 中学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和7年

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 食品名 | | | | 栄養量 |
|----|----|---|----|--|---|---|--|-------------|
| | | | | 熱や力になるもの (黄色) | 血や肉になるもの (赤色) | 体の調子を整えるもの (緑色) | 調味料類 | |
| 3 | 月 | ご飯、豆乳パソコック(ハミツレモンソース) いわしのかば焼き風 じゃがいもとわかめのみそ汁 ツナと野菜のり酢和え | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油、白糖 じゃがいも 豆乳パソコック(ハミツレモンソース) | 牛乳 豆腐、油揚げ、のり わかめ、いわし開灘粉付き まぐろ | にんじん、だいこん、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ | 醤油、みぞ、穀物酢 みりん、酒、煮干し かつお節 さば節、和風だし | 849 27.5 |
| 4 | 火 | ご飯 白花豆コロッケ(ソース) なめこ汁 蓮根のごまきんぴら | ○ | 精白米、強化米 白花豆コロッケ 米ぬか油、ごま、ごま油 こんにゃく、三温糖 | 牛乳 油揚げ、豆腐 さつま揚げ | なめこ、だいこん、ねぎ にんじん、れんこん さやいんげん | 中濃ソース、煮干し かつお節、一味唐辛子 さば節、酒、みりん 和風だし、みぞ、醤油 | 836 25.0 |
| 5 | 水 | ご飯 ショウロンボウ 中華丼の具 きゅうりと春雨の酢の物 | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油、澱粉、ごま油 緑豆はるさめ、白糖 | 牛乳 豚肉、うずらの卵、わかめ いか、えび、ショウロンボウ | にんじん、玉葱 たけのこ、こまつな、きゅうり 干し椎茸、きくらげ、はくさい | こしょう、醤油 オイスターソース 中華だし、穀物酢 鶏がらスープ、食塩 | 834 35.8 |
| 6 | 木 | きなこ揚げパン(※1) ワインナーの卵巻き コーンチャウダー ブロッコリーのサラダ(ドレボトル) | ○ | ツイストパン 米ぬか油、じゃがいも グラニュー糖、白糖 有塩バター、イタリアンドレッシング | 牛乳 ワインナーの卵巻き 鶏肉、きな粉(※1) | にんじん、玉葱、キャベツ マッシュルーム、きゅうり とうもろこし、ブロッコリー | 食塩 ベシャメルソース ホワイトルウ コンソメ | 847 28.5 |
| 7 | 金 | 茶飯 鶏肉の西京焼き おでん 野菜の味噌和え | ○ | 精白米、強化米 こんにゃく、じゃがいも 三温糖、ごま油、ごま 米ぬかサラダ油 | 牛乳 鶏団子、鶏肉の西京焼き さつま揚げ、うずらの卵 昆布 | だいこん、にんじん、キャベツ こまつな、さやいんげん とうもろこし | 醤油、酒、食塩 昆布 かつお節 和風だし、みぞ | 810 31.5 |
| 10 | 月 | ご飯 たらのチリソースかけ 卵とほうれん草のスープ きゅうりのごまナムル風 | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油、三温糖、澱粉 ごま、白糖 ごま油 | 牛乳 たまご たら澱粉付 | しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱 チンゲンサイ、ほうれん草 きゅうり、もやし えのきたけ | トウバンジャン、食塩、醤油 ケチャップ、穀物酢、こしょう コンソメ、オイスターソース キノコ油、鶏がらスープ、昆布 | 783 29.8 |
| 11 | 火 | 建国記念の日 | | | | | | |
| 12 | 水 | 麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ | ○ | 精白米、強化米、麦 米ぬか油、じゃがいも | 牛乳 スキムミルク、チーズ ミルクカルシウム、鶏肉 やわらか豆乳デザート | にんにく、にんじん、玉葱 ソニオン、トマト りんご、パイン、桃 | こしょう ウスターソース ケチャップ カレールウ | 897 25.7 |
| 13 | 木 | ご飯 肉団子の甘酢あん わかめごまスープ ブルゴギ | ○ | 精白米、強化米 ごま、ごま油 米ぬか油、白糖 | 牛乳 肉団子の甘酢あん 豆腐、わかめ、豚肉 | にんじん、玉葱、ねぎ、にんにく しょうが、にら | 昆布、みぞ、酒 鶏がらスープ 中華だし、こしょう 醤油、食塩 | 848 32.3 |
| 14 | 金 | 地粉うどん みそうどん汁(※2) お好み焼き(大阪府)(ソース) しじみじと野菜のおかか和え | ○ | 地粉うどん、米ぬか油 こんにゃく お好み焼き | 牛乳 油揚げ、竹輪、豚肉 かつお節 | にんじん、だいこん、しめじ かぼちゃ、ねぎ、もやし こまつな(※2) | かつお節 さば節、煮干し 和風だし、みぞ 醤油、ソース | 767 28.1 |
| 17 | 月 | エビピラフ ハムステーキ(ケチャップ) ひよこ豆のスープ チキンサラダ(ドレボトル) | ○ | 精白米、強化米 有塩バター、米ぬか油 香りごまドレッシング | 牛乳 ハムステーキ ベーコン、えび ひよこ豆、鶏肉 | にんじん、玉葱 マッシュルーム、きゅうり とうもろこし、ブロッコリー グリンピース、キャベツ、パセリ | コンソメ、食塩 醤油 ケチャップ こしょう | 801 34.5 |
| 18 | 火 | ご飯 ささみフライ(ソース) みそけんちん汁 もやしのごま酢和え | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油、ごま こんにゃく、三温糖 さと芋、米ぬかサラダ油 | 牛乳 ささみフライ 豚肉、油揚げ 豆腐 | にんじん、だいこん ほうれん草、ねぎ、もやし きゅうり | 中濃ソース かつお節、煮干し さば節、穀物酢、食塩 和風だし、みぞ | 822 30.8 |
| 19 | 水 | ご飯 和風ハンバーグ 豆腐とわかめのみそ汁 切り干し大根の煮物 | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油、三温糖、澱粉 こんにゃく | 牛乳 豆腐、油揚げ わかめ、ハンバーグ 鶏肉、竹輪 | にんじん、だいこん こまつな、切干したいこん 干し椎茸 さやいんげん | 酒、醤油 みりん、みぞ かつお節、煮干し さば節、和風だし | 848 31.5 |
| 20 | 木 | スライスコッペパン チキンカレーピカタ スペゲティナポリタン シュリンクサラダ(ドレボトル) | ○ | スライスコッペパン 白糖、米ぬかサラダ油 スペゲティ、米ぬか油 シーザードレッシング | 牛乳 ワインナー チーズ、えび チキンカレーピカタ | にんじん、玉葱 マッシュルーム、キャベツ 青ピーマン、トマト、とうもろこし グリンピース、ブロッコリー | こしょう ケチャップ コンソメ、食塩 | 847 33.1 |
| 21 | 金 | ご飯 カレイの甘酢あんかけ もやしのスープ いかと春雨のサラダ | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油、白糖、澱粉 ごま油、緑豆はるさめ | 牛乳 カレイの竜田揚げ 鶏肉、わかめ、いか、ひじき うずらの卵 | にんじん、もやし、ねぎ きゅうり、キャベツ | 冷し中華スープ みりん、穀物酢、酒 中華だし、食塩 こしょう、醤油 | 806 34.2 |
| 24 | 月 | 振替休日 | | | | | | |
| 25 | 火 | 黄金飯 みそカツ、春のお吸い物 土佐醤油のお浸し 伊予柑ゼリー | ○ | 精白米、強化米 きび 米ぬか油、三温糖 伊予柑ゼリー | 牛乳 豆腐 蒲鉾、ヒレカツ | にんじん、玉葱 たけのこ、キャベツ こまつな、もやし ほうれん草 | みぞ、みりん 醤油、食塩、土佐醤油 昆布、和風だし かつお節 | 801 30.6 |
| 26 | 水 | ご飯 鶏のトマトソース煮 カレースープ ツナ昆布サラダ | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油 シェルマカロニ ごま油 | 牛乳 鶏のトマトソース煮 鶏肉、まぐろ、塩昆布 うずらの卵 | にんじん、玉葱、キャベツ こまつな、パセリ きゅうり | コンソメ カレールウ 醤油、食塩 こしょう | 830 33.1 |
| 27 | 木 | ご飯 さわらの西京焼き 七彩汁 炒り豆腐 | ○ | 精白米、強化米 こんにゃく 米ぬか油、三温糖 | 牛乳 さわらの西京漬け 油揚げ、豚肉、豆腐 | にんじん、だいこん ごぼう、たけのこ、干し椎茸 かんぴょう、かぼちゃ | かつお節、食塩 和風だし、みぞ 醤油、煮干し | 813 33.1 |
| 28 | 金 | ホット中華麺 かき玉キムチラーメンスープ にんじんシュウマイ イカの五色和え | ○ | ホット中華麺 米ぬか油、ごま油 米ぬかサラダ油、三温糖 | 牛乳 たまご、豚肉、昆布 にんじんシュウマイ いか、スクランブルエッグ | にんにく、しょうが、にんじん 玉葱、とうもろこし、もやし はくさい(キムチ漬)、にら ねぎ、きゅうり、ほうれん草 | かつお節、中華だし オイスター油、煮干し さば節、こしょう みぞ、醤油、穀物酢 | 812 34.0 |

給食回数 18 回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 14日(金)は、大阪府の郷土料理 マーク →
- ※ 太字の食材は、杉戸町産です。
(※1 三小・二小・東中で栽培した大豆(一部)を使用しています。
※2 は一部、杉戸町産です。)



2月平均栄養摂取量

| | |
|-------|---------------|
| エネルギー | 825 kcal |
| タンパク質 | 31.1 g |
| 炭水化物 | 118.4 g |
| 脂質 | 23.8 g(26.0%) |
| 食塩相当量 | 3.8 g |

