




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	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
3	月	ご飯、豆乳パンコッタ(ハチミツソース) いわしのかば焼き風 じゃがいもとわかめのみそ汁 ツナと野菜ののり酢和え	○	精白米,強化米 米ぬか油,上白糖 じゃがいも 豆乳パンコッタ (ハチミツソース)	牛乳 豆腐,油揚げ,のり わかめ,いわし開澱粉付き 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,みそ,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,みそ,醤油	836	25.0
5	水	ご飯 ショウロンポウ 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,上白糖	牛乳 豚肉,うずらの卵,わかめ いか,えび,ショウロンポウ	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) ウインナーの卵巻き コーンチャウダー ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	○	ツイストパン 米ぬか油,じゃがいも グラニュー糖,上白糖 有塩バター,イタリアンドレッシング	牛乳 ウインナーの卵巻き 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 ベシヤメルソース 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,みそ	810	31.5
10	月	ご飯 たらのチリソースがけ 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,上白糖 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 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,パイナップル,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 ブルコギ	○	精白米,強化米 ごま,ごま油 米ぬか油,上白糖	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,みそ,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) しめ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,みそ 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(ドレッシング)	○	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 グリーンピース,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,みそ	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,切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん	酒,醤油 みりん,みそ 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 スパゲティナポリタン シュリンプサラダ(ドレッシング)	○	スライスコッペパン 上白糖,米ぬかサラダ油 スパゲティ,米ぬか油 シーザードレッシング	牛乳 ウインナー 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 グリーンピース,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,上白糖,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	みそ,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 シエルマカロニ 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,みそ 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 オスターソース,煮干し さば節,こしょう みそ,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	825kcal
タンパク質	31.1g
炭水化物	118.4g
脂質	23.8g(26.0%)
食塩相当量	3.8g

