

令和7年度




2月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】食事と健康の関係を理解しよう



所沢市立第1学校給食センター

日 曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質	
	主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	kcal	g	
2 月	節分献立				鰯の梅煮 れんこんきんぴら 節分かまぼこのすまし汁 納豆	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、鰯の梅煮、鶏肉、 豆腐、かまぼこ、納豆	れんこん、白滝、人参、 小松菜、ねぎ	720	31.0
3 火	地粉うどん	○		カレー南蛮 大学芋（2個） 小松菜のポン酢和え	うどん、砂糖、さつま芋、 油、水あめ、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 油揚げ	玉ねぎ、人参、もやし、 小松菜、レモン	698	26.2	
4 水	ご飯	○		イカのガーリック揚げ チャブチエ 中華スープ	ご飯、片栗粉、油、春雨、 砂糖	牛乳、イカ、ハム、豚肉	にんにく、玉ねぎ、小松菜、 人参、赤ピーマン、 きくらげ、生姜、筍、 チンゲン菜	681	29.8	
5 木	ライスボール パン	○		鶏肉のはちみつ焼き 里芋シチュー フレンチサラダ	パン、はちみつ、里芋、油、 砂糖、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、 生クリーム	生姜、玉ねぎ、人参、 キャベツ、とうもろこし	780	32.8	
6 金	ご飯	○	ソース	ホッケフライ 切干大根の炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、ホッケフライ、 油揚げ、豚肉、豆腐、味噌	ゆで干しミックス、白滝、 椎茸、こんにゃく、人参、 ごぼう、ねぎ	733	29.7	
9 月	ご飯	○		ボークしゅうまい（2個） 豚キムチ わかめスープ ももゼリー	ご飯、油、ゼリー	牛乳、しゅうまい、豚肉、 鶏肉、わかめ	キムチ、もやし、玉ねぎ、 にら、筍、ねぎ、生姜	689	28.8	
10 火	ご飯	お茶		ハヤシライス うすら卵の串フライ 海藻サラダ	ご飯、砂糖、油、 かんきつドレッシング	牛肉、 うすらたまごのくしフライ、 海藻ミックス	お茶、人参、玉ねぎ、 にんにく、生姜、 こんにゃく、キャベツ、 とうもろこし	776	21.1	
12 木	子供パン スライス	コーヒー ミルク	スライス チーズ	ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ ABCスープ	パン、砂糖、マヨネーズ、 マカロニ	コーヒーマルク、チーズ、 ハンバーグ、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、トマト、 ごぼう、人参、 とうもろこし、キャベツ	746	29.3	
13 金	ご飯	○		鮭の塩焼き 根菜と鶏肉のピリ辛煮 ほうれん草のおひたし	ご飯、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、銀鮭、鶏肉	玉ねぎ、人参、れんこん、 ごぼう、いんげん、キムチ、 もやし、ほうれん草	698	36.6	
16 月	中華麺	○		広東麺 桃まんじゅう 大根のごま酢和え	中華麺、片栗粉、油、砂糖、 桃まんじゅう、ごま	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 なると	白菜、筍、玉ねぎ、人参、 きくらげ、生姜、にんにく、 大根、小松菜	692	28.6	
17 火	ご飯	○		鯖のみそだれかけ もやしとハムのピリ辛炒め 高野豆腐のうま煮	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鯖身粉付、味噌、 ハム、豚肉、高野豆腐	もやし、枝豆、にんにく、 こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜	870	39.6	
18 水	子ぎつねご飯	○		鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀 ほうじ茶プリン★	子ぎつねご飯、砂糖、油、 ほうじ茶プリン	牛乳、鶏肉、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、かまぼこ	白滝、人参、筍、ごぼう、 椎茸	692	32.2	
19 木	ツイストパン	○		里芋コロッケ コロコロソテー 野菜スープ	パン、里芋コロッケ、油、 じゃが芋	牛乳、ウィンナー、鶏肉	枝豆、とうもろこし、 キャベツ、玉ねぎ、人参、 セロリ	723	30.0	
20 金	ご飯	○		鯖の西京焼き 肉じゃが キャロットサラダ	ご飯、じゃが芋、油、砂糖、 ごまドレッシング	牛乳、銀鮭西京漬け、豚肉、 ハム	こんにゃく、玉ねぎ、人参、 いんげん、椎茸、 とうもろこし	720	32.7	
24 火	スパゲッティ	○		つけナポリタン 青のりポテト（2個） イタリアンサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、ウィンナー、チーズ、 青のり	玉ねぎ、人参、ピーマン、 にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり	706	25.4	
25 水	ご飯	○		鰯のねぎみそ焼き こんにゃくのおかか煮 せんべい汁 とことこ人参ゼリー	ご飯、油、砂糖、 南部せんべい、ゼリー	牛乳、 鰯の深谷ねぎみそ漬け、 さつま揚げ、鰹節、豚肉	こんにゃく、人参、白滝、 白菜、ごぼう、ねぎ	666	27.8	
26 木	ぶどうパン	○		スパニッシュオムレツ じゃが芋とベーコンの煮物 ツナサラダ	パン、砂糖、油、じゃが芋	牛乳、 スパニッシュオムレツ、 ツナ、ベーコン	キャベツ、小松菜、人参、 玉ねぎ、とうもろこし	732	29.7	
27 金	ご飯	○		小松菜メンチカツ 五目豆 めかぶの味噌汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、小松菜メンチカツ、 大豆、さつま揚げ、昆布、 めかぶ、豆腐、油揚げ、味噌	こんにゃく、ごぼう、人参、 大根	738	26.1	
★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ★ 献立表について質問等がありましたら、 第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ★ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ★ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ★ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。								平均栄養量	726	29.9

