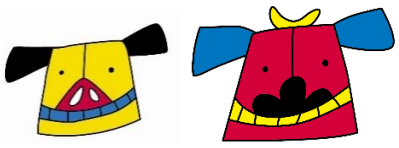

令和7年　2月　学校給食献立予定表

三木町学校給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・大豆・大豆製品	おもに体の組織をつくる(赤) 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーとなる(黄) 6群 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
3	月	牛乳		★ぎゅうにゅう					600	22.2	1.5
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		いわしの香りごまだれかけ	いわし			しょうが	こめこ きしょうとういりシロップ	あぶら ごま ごまあぶら			
		食べて菜のおひたし	かつおぶし		たべてな にんじん	もやし					
		みそしる	かまぼこ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ					
		節分豆	だいず								
4	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					571	22.1	1.4
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		とうふチゲ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく はくさい だいこん しいたけ りんご	きしょうとういりシロップ	ごまあぶら			
		ほうれん草のナムル	★たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	だいずもやし しょうが	きしょうとういりシロップ	ごまあぶら ごま			
5	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					605	22.9	1.6
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	きしょうとういりシロップ でんぷん	ごまあぶら			
		春雨サラダ	ロースハム			キャベツ きゅうり	はるさめ きしょうとういりシロップ	ごまあぶら			
6	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					565	20.9	1.2
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		味付けのり		★あじつけのり							
		すきやき風に	ぶたにく やきどうふ		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい しいたけ ふとねぎ	こんにゃく ★ふ さとう	あぶら			
		ほうれん草とたくあんのごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ たくあん		ごま			
7	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					553	19.1	2.7
		コッペパン					★コッペパン				
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			★こむぎこ	あぶら			
		くきわかめのサラダ	かまぼこ	くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが		★ドレッシング			
		ワンタンスープ	ぶたにく だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	でんぷん ★こむぎこ	ごまあぶら あぶら			
		でこぽん				でこぽん					
10	月	牛乳		★ぎゅうにゅう					555	19.4	1.8
		そぼろごはん(味付き麦ごはん)					こめ きょうかまい むぎ				
		そぼろごはん(ツナそぼろ)	まぐろ			しょうが	きしょうとういりシロップ	あぶら			
		そぼろごはん(小松菜のあえ物)	とりにく		こまつな						
		レタス入り五目スープ			にんじん	きくらげ たまねぎ もやし たけのこ レタス	はるさめ でんぷん				
12	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					621	22.4	1.5
		小型コッペパン					★コッペパン				
		とうにゅうシチュー	ベーコン とりにく いんげんまめ とうにゅう	★なまクリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも ★こむぎこ	あぶら ★バター			
		花やさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	きしょうとういりシロップ	あぶら			
		パンケーキのゆめざとうかけ					★パンケーキ きしょうとういりシロップ				
13	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					629	26.3	1.2
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		なっとう	★なっとう								
		あつあげのあまず煮	ぶたにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ	きしょうとういりシロップ でんぷん	あぶら			
		菜花のおひたし		ちりめん	なばな にんじん	もやし はくさい					
14	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					539	25.6	1.7
		全りゅうふんパン					★ぜんりゅうふんパン				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも きしょうとういりシロップ	あぶら			
		菜の花サラダ	かつおぶし		なばな にんじん	キャベツ	きしょうとういりシロップ	あぶら			

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・大豆・大豆製品	おもに体の組織をつくる(赤) 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーとなる(黄) 6群 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
17	月	牛乳		★ぎゅうにゅう					658	21.8	2.2
		ハヤシライス(麦ごはん)					こめ きょうかまい むぎ				
		ハヤシライス(ルウ)	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく りんご	★こむぎこ きしょうとういりシロップ こめこ	あぶら ★ハヤシルウ			
		とうふのサラダ	とうふ かまぼこ	ひじき	トマト	きゅうり しょうが	きしょうとういりシロップ	ごまあぶら			
		ヨーグルト		★ヨーグルト							
18	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					609	23.3	2.1
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		わかさぎのなんばんづけ		★わかさぎ	ねぎ	たまねぎ しょうが	でんぷん きしょうとういりシロップ	あぶら			
		ひじきとがんもどきのに物	だいず がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら			
		とうふのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ くろまめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ					
19	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					564	20.2	1.7
		ちりめん入り菜めし		ちりめん	ひろしまな きょうな だいこんば		こめ きょうかまい むぎ				
		ぶた肉とだいこんのに物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しいたけ	こんにゃく さとう	ごまあぶら			
		まんばのごまドレッシングあえ	ロースハム		まんば	もやし とうもろこし	きしょうとういりシロップ	あぶら ごま ごまあぶら			
		げんこつあめ					げんこつあめ				
20	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					547	22.3	2.1
		ひじきごはん	ぶたにく あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	こめ きょうかまい むぎ こんにゃく きしょうとういりシロップ	あぶら			
		ちしゃもみ	かまぼこ みそ	ちりめん	きんときにんじん	レタス	きしょうとういりシロップ	ごま			
		かきたまじる	とうふ ★たまご かまぼこ		ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぷん				
21	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					551	19.3	2.4
		コッペパン					★コッペパン				
		ポトフ	ウインナー いんげんまめ		きんときにんじん	たまねぎ かぶ キャベツ セロリ	じゃがいも				
		カリフラワーのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		マヨネーズ			
25	火	牛乳		★ぎゅうにゅう					639	18.5	1.4
		麦ごはん					こめ きょうかまい むぎ				
		はもとコーンのしんじょうフライ	★はも			とうもろこし たまねぎ	★ぱんこ ★こむぎこ こめこ	あぶら			
		アーモンドあえ	ロースハム		こまつな	もやし とうもろこし	きしょうとういりシロップ	アーモンド あぶら			
		さつまじる	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しいたけ	さつまいも こんにゃく				
26	水	牛乳		★ぎゅうにゅう					595	23.0	2.6
		コッペパン					★コッペパン				
		肉だんごのトマトシチュー	とりにく ぶたにく いんげんまめ		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも ★こむぎこ こめこ でんぷん きしょうとういりシロップ	あぶら			
		海そうサラダ	ロースハム	ひじき のり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが		★ドレッシング			
27	木	牛乳		★ぎゅうにゅう					584	19.4	2.0
		大根ごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう	こめ きょうかまい				
		うの花	だいずおから あぶらあげ ちくわ		にんじん ねぎ	しいたけ	こんにゃく きしょうとういりシロップ	あぶら			
		すいとんじる	とうふ みそ		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	★すいとん				
		いちご				いちご					
28	金	牛乳		★ぎゅうにゅう					565	22.9	2.3
		コッペパン					★コッペパン				
		根菜とあさりのクリームシチュー	ベーコン いか あさり	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん	じゃがいも ★こむぎこ	あぶら ★バター			
		ビーンズサラダ	だいず いんげんまめ まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	きしょうとういりシロップ	あぶら			

※ 食材等の都合により、献立が変更になることがあります。

アレルギー特定原材料8品目と、これら8品目を含む加工品に★をつけています。
食物アレルギーがある場合は、毎日献立表を確認してください。
さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

〈アレルギー特定8品目〉
小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かに・くるみ

毎月「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を実施します。
日付にこの「かみかみマーク」のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日なので、よくかんで食べましょう。