



きゅうしょくこんだて よ てい ひょう

©いしいひさいち



令和7年2月 給食献立予定表

玉野市立学校給食センター

ひつけ 日付	献立名	主な材料			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		血やにくになる		体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校		
3 (月)	〇●〇節分献立〇●〇 ごはん 牛乳 鰯の甘露煮 ささみと小松菜の和え物 かぶのみそ汁 節分豆	わかめ	みそ	もやし	こまつな	砂糖	油	633	718
		節分豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	米	26.9	28.8
4 (火)	パン 牛乳 星形コロッケ ほうれんそうのバターソテー ABCスープ	牛乳	ベーコン	キャベツ	ほうれんそう	パン	油	613	750
		とり肉		にんじん	とうもろこし	バター	マカロニ	21.9	26.2
5 (水)	とり肉丼 牛乳 カレー風味のパリパリ煮干し おかか和え	牛乳	とり肉	しょうが	たまねぎ	こんにゃく	砂糖	617	727
		厚揚げ	かえり	はくさい	にんじん	米		24.5	28.3
6 (木)	〇●〇のりの日献立〇●〇 ごはん（味付けのり） 牛乳 れんこんのはさみ揚げ ゆかり和え 赤だし	のり	牛乳	キャベツ	だいこん	米	油	652	766
		れんこんのはさみ揚げ		にんじん	赤じそ			23.9	27.2
7 (金)	ごはん 牛乳 鰯のソース焼き しそひじき和え 五目汁	牛乳	ぶり	しょうが	キャベツ	米	砂糖	625	736
		みそ	しそひじき	もやし	にんじん	こんにゃく	油	28.0	32.5
10 (月)	ごはん 牛乳 鯉のフライ ごま和え みそ汁	牛乳	かつおフライ	こまつな	もやし	米	油	615	759
		豆腐	油揚げ	にんじん	たまねぎ	ごま	砂糖	23.5	29.4
12 (水)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのおろしだれかけ ポテトサラダ かまぼこのすまし汁	牛乳	豆腐ハンバーグ	だいこん	にんじん	米	砂糖	611	720
		かまぼこ	わかめ	とうもろこし	たまねぎ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	19.8	22.6
13 (木)	みそラーメン 牛乳 揚げ春巻き チンゲンサイの中華サラダ	牛乳	ぶた肉	にんにく	にんじん	中華めん	油	704	874
		みそ	中華春巻	たまねぎ	とうもろこし	砂糖		26.8	32.0
14 (金)	〇●〇バレンタインデー献立〇●〇 ポークハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ チョコプリン	牛乳	ぶた肉	にんにく	たまねぎ	米	ドレッシング	695	812
				にんじん	えだまめ	チョコプリン		22.2	25.4
17 (月)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 柑橘和え さつま汁	牛乳	鯖	だいこん	もやし	米	ドレッシング	671	792
		とり肉	油揚げ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		27.8	32.3
18 (火)	ツナサンド（パン ツナサンドの具） 牛乳 フライドポテト もち麦入りスープ	牛乳	まぐろ	キャベツ	にんじん	パン	じゃがいも	628	762
		ウィンナー		たまねぎ	マッシュルーム	油	もち麦	24.8	29.5
19 (水)	中華丼 牛乳 多菜包子 海藻サラダ	ぶた肉	牛乳	しょうが	はくさい	米	でんぷん	668	774
		多菜包子	わかめ	たまねぎ	にんじん	砂糖	油	26.3	30.0
20 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉の香味炒め すまし汁 納豆	牛乳	ぶた肉	しょうが	にんにく	米	砂糖	657	763
		わかめ	納豆	たまねぎ	こまつな	じゃがいも		29.0	32.7
21 (金)	ごはん 牛乳 揚げどりの甘だれ和え こうこ和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳	とり肉	キャベツ	もやし	米	でんぷん	695	821
		油揚げ	豆腐	にんじん	だいこん	油	砂糖	25.1	29.0
25 (火)	パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ れんこんコンソメスープ	牛乳	とり肉	にんにく	キャベツ	パン	ジャム	635	767
		ウィンナー		にんじん	えだまめ	ドレッシング		29.2	34.5
26 (水)	ごはん 牛乳 中華風つくね もやしの中華ソテー わか玉スープ	牛乳	平つくね	もやし	にんじん	米	でんぷん	633	746
		とり肉	たまご	とうもろこし	たまねぎ			24.5	28.2
27 (木)	〇●〇たまのチャレンジ献立（八浜小）〇●〇 カレーうどん 牛乳 こぶ和え みかんゼリー	牛乳	とり肉	しょうが	にんにく	うどん	じゃがいも	651	760
		こんぶ		たまねぎ	にんじん	砂糖	ゼリー	22.7	26.3
28 (金)	そばろ丼 牛乳 わかさぎのフライ 白玉麩のすまし汁	牛乳	とり肉	しょうが	にんじん	米	砂糖	613	708
		わかさぎフライ	わかめ	たまねぎ	えだまめ	でんぷん	油	23.4	26.3

※この献立は予定のため、変更することがあります。