



2025年 2月 学校給食予定献立表



坂戸市立 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素				
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんばく質(g)			
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質						
3(月)	牛乳		牛乳						768	35.4			
	あぶたま寿司	油揚げ 鶏卵 豚肉		にんじん	干しいたけ	砂糖 米 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ 塩 米酢					
	赤魚の竜田揚げ	赤魚			しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩					
	磯の香あえ		きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ		しょうゆ						
4(火)	牛乳		牛乳						759	25.8			
	バターコッペ					バターコッペ							
	焼きそば	豚肉	あおのり	にんじん	キャベツ	中華めん	米油	ウスターソース 中濃ソース こしょう					
	大根のサラダ	ポークハム	チーズ	にんじん	きゅうり だいこん	マヨネーズ	塩 こしょう						
5(水)	牛乳		牛乳						802	33.9			
	ごはん					米							
	ハンバーグのおろしソースかけ	鶏卵 鶏肉 豚肉			だいこん たまねぎ	パン粉 砂糖	米油	本みりん しょうゆ 塩 こしょう					
	豚肉と昆布の炒め煮	油揚げ 豚肉	昆布	にんじん	干しいたけ	砂糖 こんにやく	米油	清酒 しょうゆ					
6(木)	牛乳		牛乳						792	30.6			
	ごはん					米							
	鉄火煮	大豆 赤みそ さつま揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう しょうが	じゃがいも 砂糖	米油	しょうゆ 煮干し					
	ウィンナーと白菜の炒め物	ウィンナー	キャベツ	にんじん	はくさい	米油	しょうゆ 塩 こしょう						
7(金)	牛乳		牛乳						890	30.1			
	鶏南蛮	油揚げ かまぼこ 鶏肉		こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ	でん粉 砂糖 うどん		清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子 削り節					
	じゃがいものふわふわ揚げ	鶏卵	牛乳			小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 米油	ベーコン バター					
	ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ					
10(月)	牛乳		牛乳						833	31.3			
	ごはん					米							
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米油	塩					
	そぼろ煮	生揚げ 鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	しょうゆ 煮干し					
12(水)	牛乳		牛乳						842	26.8			
	カレーピラフ	カレー粉		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし缶	米	バター 米油	ウスターソース 塩 カレー粉 こしょう トマトケチャップ バター					
	鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉		キャベツ	しょうが	でん粉 さつま芋	米油	清酒 しょうゆ					
	いよかん				いよかん	砂糖							
13(木)	牛乳		牛乳						794	25.0			
	きな粉揚げパン	きな粉				砂糖 コーヒー	米油	塩					
	コーンチャウダー	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし缶	小麦粉 じゃがいも	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル					
	グリーンサラダ	ポークハム	赤ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう						
14(金)	牛乳		牛乳						909	37.0			
	チリコンカンライス	大豆 鶏肉 豚肉		にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖 米	米油	赤ワイン ウスターソース 塩 トマトピューレ こしょう トマトケチャップ 卵 バター					
	野菜スープ	鶏肉		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ		米油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら ローレル					
	手作りココアゼリー		生クリーム 寒天 牛乳			砂糖		ココア					
17(月)	牛乳		牛乳						814	31.4			
	ごはん					米							
	家常豆腐	生揚げ 豚肉	キャベツ	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ 干ししいたけ	でん粉 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ オスターソース トウモロコシソース チンジャロウラン					
	中華あえ	ポークハム		こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう					
18(火)	牛乳		牛乳						772	27.2			
	バターロール					バターロール							
	菜の花スパゲッティ	鶏卵 ベーコン		なばな	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ	スパゲッティ	オリーブ油 米油	しょうゆ 塩 こしょう					
	マセドアンサラダ	ポークハム		にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし缶	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう					
19(水)	牛乳		牛乳						812	38.8			
	中華炊き込みごはん	えび 豚肉		にんじん	たけのこ 干ししいたけ	砂糖 もち米 米	ごま油	清酒 しょうゆ 塩					
	あじの黒酢風味	あじ				小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 黒酢					
	いろいろ野菜のナムル			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩					
20(木)	牛乳		牛乳						810	24.8			
	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが カレー粉 たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	ウスターソース しょうゆ 塩 カレー粉 ガラムマサラ トマトケチャップ					
	白菜とベーコンの炒め物	ベーコン		こまつな にんじん	はくさい		米油	しょうゆ 塩 こしょう					
	牛乳		牛乳										
21(金)	牛乳		牛乳						823	37.8			
	四川風味噌ラーメン	赤みそ 鶏肉 豚肉		にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ はくさい もやし	中華めん	ごま油 米油	塩 一味唐辛子 鶏がら トウモロコシソース					
	ごぼうと大豆のカリカリ揚げ	大豆			ごぼう	でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ					
	キャベツのおかかあえ	かつお節		こまつな	キャベツ			しょうゆ					
25(火)	牛乳		牛乳						784	32.0			
	トマトチキンカツサンド	鶏肉		トマト缶	キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	ウスターソース 塩 トマトピューレ こしょう トマトケチャップ					
	米粉めんと野菜のスープ	豚肉	キャベツ	にんじん	たまねぎ	でん粉 米粉めん		清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節					
	牛乳		牛乳										
26(水)	牛乳		牛乳						775	30.4			
	ごはん					米							
	いわしのしょうが煮	いわし	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢					
	すいとん	油揚げ 豚肉		にんじん ほうれんそう	だいこん	小麦粉 じゃがいも	米油	本みりん しょうゆ 塩 削り節					
27(木)	牛乳		牛乳						786	28.3			
	黒パン					黒パン							
	白菜のクリーム煮	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	小麦粉 じゃがいも	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう ローレル					
	ほうれん草とひじきの韓国風サラダ	まぐろ油漬	ひじき	ほうれんそう	キャベツ とうもろこし缶 もやし	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 米酢 チンジャロウラン					
28(金)	牛乳		牛乳						780	32.8			
	ごはん					米							
	豚肉と大根の味噌煮	生揚げ 赤みそ 豚肉		にんじん	だいこん ねぎ	砂糖 こんにやく		本みりん しょうゆ 削り節 煮干					
	ミモザあえ	鶏卵 ポークハム		こまつな にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 塩					
給食回数 18回											今月の栄養量	808	31.1
* 材料は都合により変更する場合があります											基準栄養量	830	27.0~41.5