

令和7年



2月 学校給食予定献立表



【美星・野上】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校	
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品			
3 (月)	《韓国の料理》 麦ごはん 豚肉のプルコギ わかめスープ	牛乳	牛乳 かまぼこ とうふ	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん すりおろしりんご えのきたけ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	こめ ごま ごま油	むぎ 三温糖	野上小 野上幼
4 (火)	《応援メニュー》 カツカレー 海そうサラダ	牛乳	牛乳 トンカツ 海そうミックス	ぶたにく とりにく	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも 揚げ油	むぎ 三温糖 ごま	
5 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 中華和え	牛乳	牛乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ りょくとうもやし	こめ ごま油 ごま	むぎ かたくり粉 三温糖	美星中3年
6 (木)	麦ごはん 塩肉じゃが キャベツとわかめの甘酢和え	牛乳	牛乳 厚揚げ ちりめん	ぶたにく わかめ	たまねぎ いんげん	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	むぎ こんにゃく	美星中3年
7 (金)	チキンライス ミートボールと野菜のスープ煮 ツナと大根のサラダ	牛乳	牛乳 合鴨ボール	とりにく ツナ	たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム	にんじん グリーンピース いんげん だいこん	こめ じゃがいも	むぎ 三温糖	
10 (月)	親子丼 ごぼうのごまみそ和え	牛乳	牛乳 かまぼこ ハム	とりにく たまご みそ	しょうが にんじん ごぼう	たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり	こめ かたくり粉 ごま	むぎ 三温糖	
12 (水)	麦ごはん さばのカレーじょうゆかけ ささみと野菜の和え物 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 とりにく わかめ	さば 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖	むぎ かたくり粉	
13 (木)	ソフトめんのみートソースかけ ツナと野菜のサラダ いよかん	牛乳	牛乳 ぶたにく ツナ	大豆	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん にんにく グリーンピース キャベツ いよかん	ソフトめん 三温糖		
14 (金)	麦ごはん 寄せ鍋 からうま	牛乳	牛乳 焼き豆腐	合鴨ボール とりにく	だいこん にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ごぼう いんげん	こめ ごま油 ごま	むぎ 三温糖	
17 (月)	麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 大根の中華和え はるさめスープ	牛乳	牛乳 ハム	とりにく ぶたにく	しょうが こまつな りょくとうもやし ほししいたけ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 ごま はるさめ	むぎ かたくり粉 ごま油	
18 (火)	パン シチュー ツナとキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 とりにく	ベーコン ツナ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん いんげん とうもろこし	パン じゃがいも	三温糖	
19 (水)	麦ごはん えびと野菜の中華煮 ばんさんすう	牛乳	牛乳 厚揚げ ハム	ぶたにく えび きんしたまご	しょうが にんじん たけのこ にら	たまねぎ はくさい ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ ごま油 はるさめ	むぎ かたくり粉 三温糖	美星幼 野上幼
20 (木)	麦ごはん 豚肉とさといものみそ煮 白菜のごま和え	牛乳	牛乳 厚揚げ 糸かまぼこ	ぶたにく みそ	だいこん きぬさや はくさい	にんじん こまつな	こめ さといも かたくり粉	むぎ 三温糖 ごま	荏原幼
21 (金)	麦ごはん 鶏肉とれんこんの揚げがらめ いんげんのごま和え 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 油揚げ	とりにく みそ	れんこん いんげん だいこん ねぎ	しょうが にんじん たまねぎ	こめ かたくり粉 揚げ油 ごま	むぎ 小麦粉 三温糖	荏原幼 野上幼
25 (火)	パン 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツのチーズサラダ いちごジャム小袋	牛乳	牛乳 チーズ	とりにく	たまねぎ トマト マッシュルーム こまつな	にんじん いんげん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マヨネーズ	三温糖 いちごジャム	
26 (水)	麦ごはん えびと高野豆腐のうま煮 もやしとパプリカの香り炒め	牛乳	牛乳 えび ベーコン	ぶたにく 高野豆腐	しょうが れんこん りょくとうもやし にんにく	ごぼう たけのこ ほししいたけ いんげん パプリカ キャベツ にんじん	こめ 三温糖	むぎ ごま油	
27 (木)	たまごうどん 糸かまぼこと大根の和え物 りんご	牛乳	牛乳 油揚げ 糸かまぼこ	とりにく たまご	しょうが にんじん ねぎ りんご	たまねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	うどん 三温糖 ごま	かたくり粉	
28 (金)	麦ごはん 鶏肉と大豆のカレーじょうゆがらめ たくあん和え 赤だし	牛乳	牛乳 大豆 とうふ	とりにく 油揚げ みそ	キャベツ たくあん ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ かたくり粉 揚げ油	むぎ 小麦粉 三温糖	美星中 青野幼

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

2月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)
エネルギー kcal	640	621	650	634	601	654	607	638	692
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	24.9	29.4	27.5	22.7	24.4	33.4	23.3	27.8
カルシウム mg	350	333	320	406	291	374	334	301	307
14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
601	623	642	632	619	660	641	614	631	698
24.7	25.8	26.6	25.7	23.2	25.7	23.5	28.0	26.6	30.1
363	287	356	328	341	334	374	313	353	356

