

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和7年2月

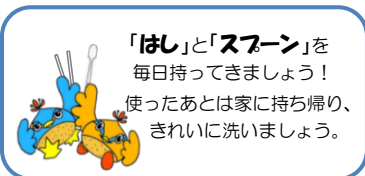
日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもと もとなる食品	エネルギーのもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エ ネ ル ギ ー kcal	たん 白 質 g	備 考
3	月	わかめごはん	★呉汁 ★いわしの梅肉大葉フライ	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 いわしの梅肉大葉フライ	わかめごはん 油 さといも	にんじん だいこん ほうれんそう 長ねぎ	602	28.8	★今年は2月2日が節分! 節分にちなみ大豆をつぶし 入れた呉汁といわしの梅肉大 葉フライを提供します。
4	火	ごはん	白菜とベーコンのスープ チキンとチーズのオープン焼き ベジタブルミックス	牛乳 ベーコン チキンとチーズの オープン焼き	ごはん バター じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい えのき えだめ チンゲンサイ コーン	571	23.5	
5	水	ごはん	春雨スープ 豚肉の元気ソースかけ ★ミルメーク(ココア)	牛乳 豚肉 牛乳 豚肉 ちくわ 焼き豆腐 厚焼き卵	ごはん 春雨 ごま油 油 砂糖 ラー油 ミルメーク	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	587	26.6	★ミルメークは牛乳に入れ、 よく混ぜてから飲みましょう。
6	木	ごはん	すきやき煮 厚焼き卵	牛乳 豚肉 ちくわ 焼き豆腐 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな 長ねぎ	589	27.5	
7	金	★ナン	じゃがいもとベーコンのスープ ★豆カレー	牛乳 ベーコン 豚肉 ガルバンゾ水煮 チーズ	ナン 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく トマト	560	25.0	★ナンは、インドやイランで 食べられる平たいパンです。 ガルバンゾ豆を使ったカレー とあわせて食べましょう。
10	月	ごはん	ABCスープ チキンナゲット(2こ) ★ジャーマンポテト	牛乳 チキンナゲット ウインナー ベーコン	ごはん じゃがいも ABCマカロニ 油	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	576	20.5	★「ジャーマン」は「ドイツ風 の」という意味で、ドイツでよく 食べられている料理です。
12	水	ごはん	かきたまみそ汁 ★さばのねぎみそ焼き	牛乳 豆腐 わかめ みそ 液卵 さばのねぎみそ焼き	ごはん 油	にんじん たまねぎ 長ねぎ	569	26.9	★骨に注意して食べましょう。
13	木	ごはん	ピリ辛肉みそ肉じゃが ウインナー焼き(2ほん)	牛乳 豚肉 みそ ウインナー	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	630	23.5	
14	金	コッペパン	コーンシチュー ハンバーグの照り焼きソース バレンタインデザート	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	コッペパン バター 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん バレンタインデザート	にんじん たまねぎ コーン	666	25.8	バレンタイン献立 
17	月	ごはん	さつま汁 つくね(2こ) ★切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 みそ つくね 油あげ 豚肉 さつまあげ	ごはん さつまいも 油 砂糖	だいこん にんじん しいたけ えのき こんにゃく 切干大根 ごぼう 長ねぎ さやいんげん	585	27.0	★本日は切干大根の日! 天日干して乾燥させることで より甘みが増し、栄養価も高 くなります。
18	火	ごはん	厚あげマーボー いかのガーリック焼き	牛乳 豚肉 厚あげ いか	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	605	29.4	
19	水	ごはん	すいとん みそそばろごはんの具	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 大豆ミート みそ	ごはん すいとん バター 砂糖	にんじん だいこん しいたけ はくさい 長ねぎ たまねぎ えだめ トマト	658	28.9	
20	木	ごはん	もやしの韓国風スープ ヤンニョムチキン りんご	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	ごはん 油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん もやし にんにく ほうれんそう 長ねぎ しょうが りんご	616	27.1	
21	金	ごはん	★グリーンカレー メンチカツ	コーヒーマルク 牛乳 鶏肉 メンチカツ	ごはん バター 油 生クリーム じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	677	23.5	★グリーンカレーはタイの料 理です。本来ハーブ類を入れ ますが、給食ではほうれんそ うで緑色にしています。
25	火	ごはん	大根のそぼろ煮 あじのさんが焼き	牛乳 豚肉 油あげ あじのさんが焼き	ごはん 油 砂糖 でんぷん	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	573	22.4	
26	水	ごはん	★日高井(うずら卵なし) 焼きギョウザ(2こ) カップdeヤクルト	牛乳 豚肉 いか ギョウザ カップdeヤクルト	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ うど しらたき キャベツ 	612	24.3	★日高井には、日高市で採 れた『うど』を使用していま す。「室(むろ)」という地下の 穴の中で育てられています。
27	木	子どもパン	ポテトのイタリアン風煮 チキンガーリックステーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 鶏肉	子どもパン 油 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン にんにく トマト バジル	649	33.6	
28	金	ごはん	玉ねぎと油あげのみそ汁 豆腐ハンバーグのおろしかけ ひじきの炒め煮	牛乳 油あげ わかめ みそ 豆腐ハンバーグ ひじき 鶏肉 大豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ こまつな だいこん にんじん さやいんげん	556	24.4	
平均栄養価							605	26.0	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。

これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。



学校給食献立予定表《中学校及び義務教育学校(後期課程)》

令和7年2月

日高市学校給食センター



日	曜	主 食	おかず	体を作るもとに もとなる食品	エネルギーのもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エ ネ ル ギ ー kcal	たん 白 質 g	備 考
3	月	わかめごはん	★呉汁 ★いわしの梅肉大葉フライ	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 いわしの梅肉大葉フライ	わかめごはん 油 さといも	にんじん だいこん ほうれんそう 長ねぎ	693	32.3	★今年は2月2日が節分! 節分にちなみ大豆をつぶしい れた呉汁といわしの梅肉大 葉フライを提供します。
4	火	ごはん	白菜とベーコンのスープ チキンとチーズのオープン焼き ベジタブルミックス	牛乳 ベーコン チキンとチーズの オープン焼き	ごはん バター じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい えのき えだめ チンゲンサイ コーン	737	29.7	
5	水	ごはん	春雨スープ 豚肉の元気ソースかけ ★ミルク(ココア)	牛乳 豚肉 牛乳 豚肉	ごはん 春雨 ごま油 油 砂糖 ラー油 ミルク	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	737	31.6	★ミルクは牛乳に入れ、 よく混ぜてから飲みましょう。
6	木	ごはん	すき焼き煮 厚焼き卵	牛乳 豚肉 ちくわ 焼き豆腐 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな 長ねぎ	721	31.7	
7	金	★ナン	じゃがいもとベーコンのスープ ★豆カレー	牛乳 ベーコン 豚肉 ガルバンゾ水煮 チーズ	ナン 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく トマト	698	30.1	★ナンは、インドやイランで 食べられる平たいパンです。 ガルバンゾ豆を使ったカレー とあわせて食べましょう。
10	月	ごはん	ABCスープ チキンナゲット(3個) ★ジャーマンポテト	牛乳 チキンナゲット ウインナー ベーコン	ごはん じゃがいも ABCマカロニ 油	たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	753	26.1	★「ジャーマン」は「ドイツ風 の」という意味で、ドイツでよく 食べられている料理です。
12	水	ごはん	かきたまみそ汁 ★さばのねぎみそ焼き	牛乳 豆腐 わかめ みそ 液卵 さばのねぎみそ焼き	ごはん 油	にんじん たまねぎ 長ねぎ	720	32.3	★骨に注意して食べましょう。
13	木	ごはん	ピリ辛肉みそ肉じゃが ウインナー焼き(3本)	牛乳 豚肉 みそ ウインナー	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	828	29.4	
14	金	コッペパン	コーンシチュー ハンバーグの照り焼きソース バレンタインデザート	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	コッペパン バター 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん バレンタインデザート	にんじん たまねぎ コーン	821	32.3	バレンタイン献立
17	月	ごはん	さつま汁 つくね(2個) ★切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 みそ つくね 油あげ 豚肉 さつまあげ	ごはん さつまいも 油 砂糖	だいこん にんじん しいたけ えのき こんにゃく 切干大根 ごぼう 長ねぎ さやいんげん	734	32.3	★本日は切干大根の日! 天日干して乾燥させることで より甘みが増し、栄養価も高 くなります。
18	火	ごはん	厚あげマーボー いかのガーリック焼き	牛乳 豚肉 厚あげ いか	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	760	35.3	
19	水	ごはん	すいとん みそそばごはんの具	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 大豆ミート みそ	ごはん すいとん バター 砂糖	にんじん だいこん しいたけ はくさい 長ねぎ たまねぎ えだめめ トマト	828	34.8	
20	木	ごはん	もやしの韓国風スープ ヤンニョムチキン りんご	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	ごはん 油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん もやし にんにく ほうれんそう 長ねぎ しょうが りんご	762	32.4	
21	金	ごはん	★グリーンカレー メンチカツ	コーヒーマルク 牛乳 鶏肉 メンチカツ	ごはん バター 油 生クリーム じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	853	28.8	★グリーンカレーはタイの料 理です。本来ハーブ類を入れ ますが、給食ではほうれんそ うで緑色にしています。
25	火	ごはん	大根のそぼろ煮 あじのさんが焼き	牛乳 豚肉 油あげ あじのさんが焼き	ごはん 油 砂糖 でんぷん	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	744	27.9	
26	水	ごはん	★日高井(うずら卵なし) 焼きギョウザ(3個) カップdeヤクルト	牛乳 豚肉 いか ギョウザ カップdeヤクルト	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ うど しらたき キャベツ	778	28.8	★日高井には、日高市で採 れた『うど』を使用していま す。「室(むろ)」という地下の 穴の中で育てられています。
27	木	子どもパン	ポテトのイタリアン風煮 チキंगाーリックステーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 鶏肉	子どもパン 油 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン にんにく トマト バジル	847	41.2	
28	金	ごはん	玉ねぎと油あげのみそ汁 豆腐ハンバーグのおろしかけ ひじきの炒め煮	牛乳 油あげ わかめ みそ 豆腐ハンバーグ ひじき 鶏肉 大豆	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ こまつな だいこん にんじん さやいんげん	709	30.0	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。

これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

平均栄養価

762 31.5

※…受験生応援献立です。
給食からも応援してます!

