



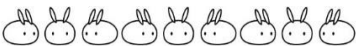
2月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る食品（赤）		主に体の調子を整える食品（緑）		主に力や熱のもとになる食品（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	ご飯					米		898 36.8 32.1 2.6		
	いわしのかば焼き	いわし				澱粉 砂糖	油			
	ひじきと豚肉の炒め煮	豚肉 さつま揚げ	ひじき	人参 いんげん	生姜	ｺﾝﾖｸ 砂糖	油 ごま油 ごま			
	根菜の味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ					
	メープルビーンズ	大豆								
火	牛乳		牛乳					838 33.8 24.3 2.1		
	フルコギ丼	豚肉		人参 にら	玉ねぎ しめじ ｺﾝﾖｸ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま			
	もやしナムル			人参 ほうれん草	大豆もやし ｺﾝﾖｸ	砂糖	ごま油 ごま			
	ヨーグルトフルーツ		ヨーグルト		りんご キウイ バナナ パイン 黄桃	砂糖				
水	牛乳		牛乳					758 31.7 22.8 2.4		
	ご飯					米				
	レバーのケチャップダレ	レバー 味噌	牛乳		生姜	澱粉 砂糖	油 ごま			
	小松菜の納豆和え	納豆		人参 小松菜	長ねぎ					
木	けんちん汁	豚肉 豆腐		人参 万能ねぎ	大根 ごぼう	里芋	油	833 35.4 38.9 3.1		
	牛乳		牛乳							
	きな粉揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油			
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		ｺﾝﾖｸ 生姜					
	ツナサラダ	まぐろ		人参	キャベツ コーン	砂糖	油			
	トマトシチュー	豚肉	ﾁｰｽﾞ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリ ｺﾝﾖｸ ﾏｯｼｭﾙﾑ	じゃが芋	ｸﾘｰﾌﾞ油			
金	牛乳		牛乳					886 40.3 31.0 2.5		
	★ ☆ 給食費の引き落とし日です。（2・3月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。） ☆ ★									
	ご飯					米				
	さばの中華ソース	さば 味噌			生姜	砂糖 澱粉	ごま油			
	春雨サラダ	卵		人参	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油			
	厚揚げのオイスターソース煮	豚肉 生揚げ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 生姜 木耳	澱粉	油 ごま油			
	牛乳		牛乳							
	10月	食パン（キャラメルクリーム）					パン キャaramelｸﾘｰﾑ			875 32.6 33.5 3.1
		手作りコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉		油	
		キャベツサラダ			人参	キャベツ きゅうり	砂糖		ｸﾘｰﾌﾞ油	
		かぶのミルクスープ	鶏肉	牛乳	人参	かぶ 玉ねぎ セロリ コーン	米粉		油 ﾊﾞﾀｰ 生ｸﾘｰﾑ	
	12月	牛乳		牛乳						856 27.5 27.8 2.5
エッグカレーライス		豚肉 うずら卵	ﾁｰｽﾞ	人参	玉ねぎ ｺﾝﾖｸ 生姜 グリンピース	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 ﾊﾞﾀｰ			
和風サラダ			のり	ほうれん草	もやし えのき茸	砂糖	油			
デコボン					デコボン					
14月	牛乳		牛乳					815 33.0 29.0 3.1		
	コーンライス				コーン	米	ﾊﾞﾀｰ			
	手作り手ごねハンバーグ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ	パン粉 砂糖				
	グリーンサラダ			サラダ菜	レタス		油			
	野菜スープ	鶏肉		人参 ブロッコリー	白菜 玉ねぎ		油			
	手作りチョコプリン		牛乳			砂糖 チョコ	生ｸﾘｰﾑ			
17月	牛乳		牛乳					933 35.0 19.5 3.0		
	ご飯					米				
	ソースカツ	豚肉				小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	油			
	蓮根のきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	人参	蓮根 ごぼう	ｺﾝﾖｸ 砂糖	ごま油 ごま			
	だまこ餅汁	鶏肉 味噌		人参 小松菜	大根 長ねぎ	もち				
	いよかんゼリー					ゼリー				
18月	牛乳		牛乳					837 32.1 38.4 3.9		
	ハムチーズトースト	ハム	ﾁｰｽﾞ			パン	マヨネーズ			
	ブラウンシチュー	豚肉		人参	玉ねぎ しめじ ｺﾝﾖｸ 枝豆 ﾏｯｼｭﾙﾑ	じゃが芋	油 生ｸﾘｰﾑ			
	コーンサラダ			人参	キャベツ コーン	砂糖	油			
	ゴールドキウイフルーツ				ゴールドキウイフルーツ					
19月	牛乳		牛乳					751 34.7 24.2 2.9		
	ご飯					米				
	しいらの甘酢あんかけ	しいら		人参 ビーマン	生姜 玉ねぎ	砂糖 澱粉	油			
	小松菜と白菜のおひたし			小松菜	白菜 もやし					
	のっぺい汁	鶏肉 生揚げ		人参 万能ねぎ	大根	里芋 澱粉	ごま油			
	チーズ		ﾁｰｽﾞ							
20月	牛乳		牛乳					794 28.4 35.9 2.8		
	ペンネボロネーゼ	豚肉	ﾁｰｽﾞ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ ｺﾝﾖｸ	ペンネ 小麦粉 砂糖	油			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	コーン		油			
	キャベツのカレースープ	豚肉		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ					
	手作りアップルパイ	卵			りんご	小麦粉 砂糖				
21月	牛乳		牛乳					771 28.3 28.7 2.9		
	ご飯					米				
	ししゃものから揚げ		ししゃも		生姜	澱粉	油			
	春雨とキャベツの炒め物	豚肉		赤ビーマン にら	生姜 キャベツ もやし 蓮根 木耳	春雨	油 ごま油			
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜						
25月	牛乳		牛乳					783 29.3 28.5 3.9		
	醤油ラーメン	豚肉 なんと	わかめ	ほうれん草	長ねぎ コーン もやし	中華麺				
	手作り春巻き	豚肉		人参 にら	長ねぎ もやし 椎茸	春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油			
	大根と白菜の和え物				大根 白菜 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま			
	手作り杏仁豆腐		牛乳		みかん	砂糖				
26月	牛乳		牛乳					751 32.2 27.6 3.4		
	わかめご飯		わかめ			米				
	たら味噌マヨネーズ焼き	たら 味噌					マヨネーズ ごま			
	切干大根の含め煮	豚肉 さつま揚げ		人参	切干大根 枝豆 椎茸	砂糖 ｺﾝﾖｸ	油			
	かき玉汁	鶏肉 豆腐 卵		人参 小松菜	長ねぎ	澱粉				
27月	牛乳		牛乳					929 32.2 39.1 3.1		
	ビスキーパン	卵				パン 砂糖 小麦粉	ﾊﾞﾀｰ			
	ソーセージチーズフライ	ソーセージ	ﾁｰｽﾞ			パン粉	油			
	ほうれん草とツナのソテー	まぐろ		ほうれん草	コーン		ﾊﾞﾀｰ			
	ABCコンソメスープ	鶏肉		人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	マカロニ				
28月	牛乳		牛乳					795 33.5 21.1 2.2		
	中華丼	豚肉 えび いか あさり うずら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 筍 生姜 木耳	米 麦 澱粉	油 ごま油			
	きゅうりのスタミナ漬け				きゅうり ｺﾝﾖｸ		ごま油 ごま			
	サイダーポンチ				みかん パイン 黄桃	ナタデココ ゼリー				

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。
☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。 ☆今月の白井産は、米、人参、小松菜、ほうれん草、長ねぎです。



摂取基準値		
エネルギー	830kcal	たんぱく質 27～42g
脂質E比・比	20～30%	食塩相当量 2.5g未満