

# 令和7年 2月分 学校給食予定献立表

Aブロック (幼稚園・小学校)

常陸太田市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう おろしソースハンバーグ いそがあえ いわしのつみれじる <b>節分献立</b>	こめ でんぶん ラード さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす のり	たまねぎ だいこん キャベツ もやし ほうれんそう	幼 小	幼 小
4	火	ごはん ぎゅうにゅう キムチチャーハンのく パンパンジー はるさめスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら あぶら さとう ごま あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご こんぶ とりにく ぎゅうり もやし にんじん	488 604	17.5 22.6	
5	水	ミニコッパパン ぎゅうにゅう やきそば チキンナゲット 幼・小② マスタード Dressing サラダ	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ パンこ でんぶん あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす おから	486 656	19.1 26.1	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのたつたあげ だいこんサラダ <b>地産地消の日</b> ごまみそじる	こめ でんぶん あぶら あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう ほっけ ハム とりにく なまあげ みそ	497 598	18.7 23.1	
7	金	こめパン ぎゅうにゅう チリビーンズ コールスロー スティックパインアップル	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	478 614	20.3 27.0	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかりんあげ れんこんサラダ じゃがいものみそじる	こめ でんぶん あぶら さとう くろざとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ	536 643	18.7 22.9	
12	水	くろパン ぎゅうにゅう オムレツ チーズサラダ ミネストローネ	パン くろざとう でんぶん さとう あぶら あぶら さとう オリーブオイル マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン いんげんまめ	650	24.0	
13	木	ポークカレーライス (ごはん) わかめサラダ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	532 648	16.8 21.6	
14	金	とりなんばんうどん (ソフトめん) ツナあえ かぼちゃおやき	ソフトめん でんぶん あぶら こむぎこ さとう でんぶん	とりにく なまあげ ぎゅうにゅう まぐろ	438 563	17.2 23.3	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまあえ よしのじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう あじ キャベツ もやし にんじん だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが	511 633	19.3 25.2	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき パリパリあえ わかめとたまごのスープ	こめ あぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが たまねぎ たくあんつけ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ながねぎ	496 617	20.8 27.1	
19	水	こめパン ぎゅうにゅう パンネのクリームに はなやさいサラダ りんごゼリー	パン こめこ マカロニ あぶら こむぎこ バター さつまいも Dressing さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう チーズ	523 663	22.8 30.2	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ししゃもフリッター 幼・小④ くらげのちゅうかさサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら こめこ ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まめみそ こもちししゃも おきあみ あおさ くらげ	563 684	21.6 27.4	
21	金	せわりパン ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ Dressing サラダ コンソメスープ	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ とりにく	468 625	18.3 24.6	
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのこめやき <b>和食の日</b> ごもくきんぴら とうにゅうみそじる	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく とうにゅう みそ	514 614	22.2 26.6	
26	水	ミルクパン ぎゅうにゅう クロック ツナサラダ ふゆやさいと ミートボールのスープ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん あぶら でんぶん パンこ ラード	ぎゅうにゅう だいす まぐろ とりにく だいす	494 659	18.1 25.3	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ごぼうサラダ ピリからとんじる	こめ さとう さとう マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま しょうが ごぼう きゅうり にんじん えだまめ だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ こまつな	545 650	19.5 23.6	
28	金	ハヤシライス (ごはん) こんにゃくサラダ オレンジ (なま)	こめ あぶら じゃがいも ハヤシフレーク デミグラスソース さとう ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	494 608	15.2 20.0	

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
幼稚園	月平均 摂取基準	501 490	19.0 16~25	156 11~16	251 290	71 30	2.8 1.90	0.49 0.30	0.37 0.30	22 15	1.9 1.5未満	4.7 3.0以上
小学校	月平均 摂取基準	630 650	24.7 21~32	20.7 14~22	360 350	91 50	3.4 3.0	0.62 0.40	0.54 0.40	29 25	2.4 2.未満	5.8 4.5以上

◆常陸太田市産  
米 米粉 きゅうり 長ねぎ  
◆材料の都合により献立が変更になる  
こともあります。