



# 2月給食献立表



令和7年 給食回数 全18回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
3月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	節分献立
	いわしのかば焼き	いわし	しょうが	油 砂糖 片栗粉	
	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆	枝豆 きゅうり	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
	すまし汁	豆腐 かまぼこ	大根 ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ		
4火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
	ポテトコロッケ	コロッケ(豚肉 牛肉)		コロッケ(じゃがいも) 油	
	福神和え		福神漬 キャベツ		
5水	ソフト麺 牛乳	牛乳		ソフト麺	
	ソフト麺のミートソースかけ	合びき肉	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	油 砂糖 ハヤシルウ	
	コールスローサラダ		とうもろこし きゅうり キャベツ	コールスロードレッシング	
	手作りアップルパイ		りんご	パイ 砂糖	
6木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	銀さわらの西京焼き	銀さわら 白みそ			
	磯香和え	のり	ほうれん草 もやし	砂糖	
	高野豆腐の旨煮	高野豆腐 鶏肉 ちくわ	にんじん 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ	砂糖	
7金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	春巻き	春巻き(豚肉)	春巻き(キャベツ もやし)	油	
	春雨サラダ		小松菜 とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
	八宝菜	豚肉 えび うずら卵	白菜 にんじん たけのこ もやし	砂糖 片栗粉	
10月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	弥北中3年生 リクエスト献立 「キムタクご飯」
	キムタクご飯	豚肉	白菜キムチ つぼ漬け	砂糖 油 ごま油	
	ワンタンスープ	ワンタン(豚肉)	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ たら	ワンタン(小麦粉)	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも パインアップル りんご	砂糖	
12水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	いかフライのレモン煮	いかフライ(いか)	レモン	油 砂糖	
	水菜とささみのごま酢和え	ささ身	水菜 もやし	ごま 砂糖	
	かきたま汁(口卵除去可)	豆腐 卵	にんじん 白菜 みつば	片栗粉	
13木	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	弥北中3年生 リクエスト献立 「揚げパン」
	きなこ揚げパン	きなこ		油 砂糖	
	れんこんサラダ		れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	
14金	カレーピラフ 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース	アルファ化米 油	バレンタイン献立
	根菜ポトフ	ミートボール(鶏肉)	にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう		
	手作りチョコケーキ	豆乳 卵		ホットケーキミックス 砂糖 油 チョコチップ	
17月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	弥北中3年生 リクエスト献立 「名古屋風から揚げ」
	名古屋風から揚げ	鶏肉	しょうが	片栗粉 油 砂糖 ごま	
	小松菜のおかか和え	かつお節	小松菜 もやし	砂糖	
	けんちん汁	豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ		
18火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	たらしょうゆ焼	たら			
	五目煮豆	大豆	れんこん ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	油 砂糖	
	じゃがいも団子のみそ汁	豚肉 豆腐 ミックスみそ	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも団子	
19水	白玉うどん 牛乳	牛乳		白玉うどん	
	味噌煮込み風うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆みそ	大根 干しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉	
	野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
	にんじん豆乳蒸しパン	豆乳	にんじん りんごジュース	ホットケーキミックス 油 砂糖	
20木	ひじきご飯 牛乳	ひじき 鶏肉 牛乳	にんじん 枝豆	アルファ化米 もち米 油 砂糖	郷土料理の日 三重県
	津ぎょうざ	津ぎょうざ(豚肉)		油	
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく グリンピース	じゃがいも 砂糖	
	みかん		みかん		
21金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	弥北中3年生 リクエスト献立 「フルーツボンチ」
	ピビンバ(肉炒め・ナムル・炒り卵)	豚肉 豆みそ 卵	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん	砂糖 ごま油 油	
	中華スープ	かまぼこ 生揚げ	白菜 ねぎ たけのこ きくらげ		
	フルーツボンチ		パインアップル もも	砂糖 豆乳ゼリー	
25火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	弥北中3年生 リクエスト献立 「茶碗蒸し」
	茶碗蒸し	鶏肉 卵 かまぼこ	干しいたけ ほうれん草		
	カレーメンチカツ	メンチカツ(豚肉 豚レバー)		油	
	ごぼうサラダ	ハム	ごぼう にんじん きゅうり	ごまドレッシング	
26水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	卵焼き	卵			
	切干パンバンジー	ささ身	切り干し大根 きゅうり もやし とうもろこし	砂糖 ごま	
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉	玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうが きくらげ	片栗粉 ごま油	
27木	スライスパン 牛乳	牛乳		スライスパン	
	スラッピージョー	豚肉 大豆	玉ねぎ ピーマン	油 砂糖 パン粉	
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
	豆乳ポタージュ	ベーコン 白みそ 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ パセリ	油	
28金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	愛・地産給食 菜の花・キャベツ
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉	レモン	油 砂糖	
	菜の花のごまあえ		なばな キャベツ	砂糖 ごま	
	白みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	じゃがいも	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー746kcal、たんぱく質15.5%、脂質27.6%