

# 2がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和7年度  
あわらし市学校給食センター

February 		あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちようしをととのえるしょくひん		えいようか	
		魚・にく・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぷん	たんすい かぶつ
2月	ごはん ぎゅうにゅう フランクフルト やさいのトマトに ごぼうサラダ	フランクフルト とりにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノイック マヨネーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ がなしめじ ごぼう きゅうり コーン	634 kcal 23.7g 25.9g 2.1g	81.0g
3火	【せつぶんこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき じゃがいものそぼろに だいこんなます きなこだいず	いわし とりひきにく ちくわ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ こんにやく だいこん	605 kcal 25.0g 18.3g 1.7g	91.0g
4水	ごもくごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご さつまいもとおおなのみそしる キャベツのこんがえ	とりにく うすあげ たまご はんぺん あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき しおこんが	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ えだまめ だいこん もやし キャベツ	501 kcal 23.0g 17.9g 2.3g	67.0g
5木	【しょうえん(げんえん)きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ) キムチなべ はりはりづけ ぼんかん	ぶたにく もめんどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん こむぎこ さとう	ごま	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん しらたき はくさい はくさいキムチ しろねぎ きりぼしだいこん きゅうり ぼんかん	515 kcal 21.8g 14.5g 1.6g	77.7g
6金	【ふるさとのひきゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう チキンソースカツ ごじる うららのわかめサラダ けんさんなしゼリー	チキンカツ うすあげ だいずこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう さといも なしゼリー	あぶら うららの ドレッシング	にんじん	こんにやく ごぼう たまねぎ しろねぎ だいこん きゅうり コーン	621 kcal 23.2g 20.3g 2.2g	91.2g
9月	ごはん ぎゅうにゅう さばのなんばんづけ ビーフンいため わかめスープ	さば ぶたにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	にんじん にら	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし ほししいたけ しろねぎ	579 kcal 25.0g 21.4g 1.9g	74.3g
10火	バンズパン ぎゅうにゅう ミルメークココア ハンバーグのてりやきソースかけ クラムチャウダー はなやさいのごまドレッシングあえ	ぶたにく とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	バンズパン さとう でんぷん じゃがいも こめこ ミルメーク	あぶら なまクリーム ごまドレッシング	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが たまねぎ コーンペースト キャベツ カリフラワー	681 kcal 30.6g 24.8g 2.6g	93.2g
12木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボーどうふ さんしょくナムル	ぶたにく みそ ぶたひきにく だいずミト きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ しろねぎ もやし	599 kcal 20.4g 23.5g 1.5g	81.4g
13金	ケチャップライス ぎゅうにゅう チキンコロコロナゲット(2こ) ABCマカロニスープ コールスローサラダ チョコドーナッツ	ウイナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん パンこ マカロニ チョコドーナッツ	あぶら ユール ドレッシング	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ だいこん はくさい セロリ キャベツ きゅうり コーン	600 kcal 23.5g 23.7g 2.5g	69.2g
16月	ごはん ぎゅうにゅう ウイナーたまごまき ポトフ フルーツヨーグルト	ソーセージ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ みかん パイン おとう ナタデココ	580 kcal 22.5g 18.2g 1.6g	86.5g
17火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー にくだんごスープ だいこんのごまごまサラダ	ぶたにく みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ だいこん きゅうり	522 kcal 21.6g 16.5g 1.9g	75.8g
18水	【いしづかさげんまるごときゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ (1び:1~3年生 2び:4~6年生、先生) さつまじる うのはなのいりに	ししゃも とりにく うすあげ みそ ぶたひきにく おから ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ パンこ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	にんじん	はくさい こんにやく しろねぎ ごぼう ほししいたけ	605 kcal 23.3g 22.6g 1.7g	82.2g
19木	わかめごはん ぎゅうにゅう いかてん おでんふう こまつなのいりだいずあえ	いか ぎゅうすじ がんとどき はんぺん だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんが	こめ こむぎこ でんぷん さといも さとう	あぶら	にんじん こまつな	こんにやく だいこん キャベツ	579 kcal 23.0g 20.6g 2.4g	81.2g
20金	ソフトめん カレーソース ぎゅうにゅう ツナとれんこんのサラダ かみかみだいずにぼし スイートポテト	とりひきにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう にぼし	ソフトめん さとう スイートポテト	やさいかれ ールウ ノイック マヨネーズ ごま	にんじん トマト みずな	しょうが たまねぎ えだまめ れんこん	608 kcal 24.5g 22.8g 2.4g	85.4g
24火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあまみそかけ のっぺいじる もやしとちくわのごまずあえ	さわら みそ とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも でんぷん	ごまあぶら ごま	にんじん	だいこん ほししいたけ こんにやく しろねぎ もやし キャベツ	518 kcal 24.3g 16.2g 1.8g	73.5g
25水	ごはん ぎゅうにゅう やきチーズてん こうやどうふのすきやきふう ほうれんそうのひじきあえ <b>みずようかん</b>	ぎよにくすりみ ぶたにく こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	こめ でんぷん じゃがいも さとう みずようかん	あぶら	ほうれんそう	たまねぎ こんにやく えのきたけ しろねぎ もやし	608 kcal 26.0g 17.0g 2.3g	92.9g
26木	ごはん ぎゅうにゅう ポークハムカツ こかぶのこめこシチュー ビーンズサラダ	ハム とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ でんぷん さつまいも こめこ さとう	あぶら なまクリーム	にんじん (こかぶのは)	たまねぎ がなしめじ こかぶ キャベツ きゅうり コーン	646 kcal 22.1g 23.6g 1.9g	91.9g
27金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ(2こ) わかめのみそしる きりぼしだいこんサラダ	とりにく きぬごしどうふ みそ やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ノイック マヨネーズ	にんじん	りんご しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	641 kcal 23.8g 26.0g 1.9g	83.6g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◎ホームページでも見ることができます！

★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性がある環境下での調理となります。

あわらし市 給食

 魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

