

学校給食予定献立表(中学校用)



令和7年2月分

★しりの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	献立名			食品名				栄養価		
		献立名	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)	
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど				
3 (月)	はし	牛乳	主食	地粉うどん きつねうどん	小麦粉 砂糖				塩	799	35.7
			主菜	ちくわの天ぷら②	小麦粉 油	ちくわ		にんじん しいたけ たまねぎ 小松菜	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			副菜	六艇サラダ	ごま ごま油 砂糖	のり		もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
			汁物								
4 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯 しゃくし菜ふりかけ	米 油 砂糖 ごま油					798	29.2
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート		しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			主菜	つくね②	パン粉 でん粉 砂糖 油	鶏肉		たまねぎ ねぎ	チキンエキス 酒 しょうゆ 塩 香辛料		
5 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					749	26.8
			主菜	サクッとLOVEチキン	片栗粉 米粉パン粉 油 小麦粉 コーンスターチ	鶏肉 豆腐 大豆粉		野菜エキス	塩 こしょう		
			副菜	ポトルソース					ソース		
			汁物	ミネストローネ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	カットウインナー		きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマト にんじん にんにく 野菜ペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
～ 3days献立 ～											
6 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					761	27.3
			主菜	コロッケ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	豚肉 大豆粉		たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖			ほうれん草 にんじん	しょうゆ		
			汁物	豚汁	さといも 油	豚肉 みそ		にんじん ごぼう 大根 ねぎ	かつお節 昆布		
今日の献立は、社会体験チャレンジ事業で11月に給食センターに職場体験にきてくれた、喜沢中学校2年生の3人が考えました。給食センターの職場体験では調理業務の他に献立を考えてもらいました。											
世界の料理 ～ タイ ～											
7 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					753	28.0
			主菜	カオマンガイ風チキン	砂糖 ごま油	鶏肉 みそ		ねぎ しょうが レモン果汁	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん		
			副菜	春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油			にんじん もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
			汁物	五日スープ	ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐		えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
今月の世界の料理はタイの料理の「カオマンガイ」です。「カオ」は米、「マン」は油、「ガイ」は鶏という意味です。米を鶏の油で炒め、鶏のスープで炊き込んだご飯の上に、蒸した鶏のぶつ切りをのせた料理で、甘いタレをつけて食べます。今日は給食用にアレンジをして鶏肉を蒸し焼きしてタレをかけました。											
10 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					763	33.3
			主菜	さばのみそ煮	砂糖 でん粉	さば みそ					
			副菜	親子豆サラダ	和風ドレッシング	大豆		枝豆 とうもろこし			
			汁物	みぞれ汁		鶏肉 豆腐		大根 にんじん なめこ ねぎ	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節		
11 (火)	建国記念の日										
12 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					780	28.6
			主菜	豚丼	油 砂糖	豚肉		しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 しょうゆ かつおだし		
			主菜	わかめカツ	パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉	わかめ		にんじん たまねぎ こんにゃく	しょうゆ 昆布だし みりん		
			副菜	白菜の塩昆布和え	ごま油	塩昆布		白菜			
13 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					793	28.4
			主菜	★ポークカレー	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	豚肉 大豆ミート		たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵			酢 塩		
			副菜	海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻		とうもろこし もやし	しょうゆ 酢		
14 (金)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米					801	29.6
			主菜	デミグラスソース ハンバーグ	豚脂 デミグラスソース 油 砂糖	鶏肉 大豆粉 豚肉		たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 ケチャップ ウスターソース		
			副菜	マカロニサラダ	マカロニ 油 コーンクリームドレッシング			きゅうり にんじん			
			汁物	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			デザート	チョコレートプリン	砂糖 でん粉	豆乳			ココア		
今日はバレンタインデーです。キリスト教では祝日になります。ヨーロッパでは愛を祝う日とされ、恋人や家族など大切な人に贈り物をするのが、習わしとなっています。											



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど				
17 (月)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				しょうゆ コチュジャン 酒	851	27.4
			主菜	キムチチゲ	砂糖 ごま油 油	豚肉 焼き豆腐 みそ	キムチ 白菜 にんじん たまねぎ えのき たら にんにく				
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩			
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー				
18 (火)	はしスプーン	コーヒーストック	主食	ご飯	米				みりん しょうゆ	747	33.1
			主菜	鮭のちゃんちゃん焼き	油 砂糖 ソイバター 片栗粉	鮭 みそ	たまねぎ にんじん キャベツ えのき				
			副菜	三色ナムル	ごま油		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 塩			
			汁物	すまし汁		豆腐 わかめ 鶏肉 さつまあげ	大根 しめじ	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ			
			デザート	ハスカップゼリー	砂糖		ハスカップ果汁				
19 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				しょうゆ	741	31.8
			主菜	白身魚のレモンソース	油 砂糖 片栗粉	ホキ	レモン果汁				
			副菜	ほうれん草のソテー	油		ほうれん草 エリンギ	塩 こしょう しょうゆ			
			汁物	鶏団子汁		ミートボール みそ	ごぼう たまねぎ 小松菜 にんじん 大根 しょうが	かつお節 昆布 酒 みりん			
20 (木)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉				塩	746	30.0
			主菜	しょうゆラーメン	油	豚肉 なた	キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	鶏ガラ こしょう 塩 しょうゆ			
			主菜	肉まん	小麦粉 砂糖 豚脂 ごま油 パン粉	豚肉 大豆粉	こんにゃく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	塩 酒かす しょうゆ こしょう チキンエキス かきエキス			
			副菜	ピリ辛大根			大根 きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素			
21 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				酒 かつおだし みりん しょうゆ	801	32.7
			主菜	すき焼き風煮	麩 砂糖	豚肉 焼き豆腐	しらたき えのき にんじん 白菜 ねぎ				
			主菜	だし巻きたまご	砂糖 でん粉 油	卵		酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩			
			副菜	こまつなのり和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 とうもろこし にんじん	しょうゆ 酢			
24 (月)	振替休日										
25 (火)	はしスプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油				こしょう コンソメ 塩	748	33.3
			主菜	クリームシチュー	じゃがいも 油 ベシャメルソース	鶏肉 牛乳	にんじん マッシュルーム たまねぎ				
			主菜	あじのバジルソース焼き		あじ	バジルソース				
			副菜	グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢			
			デザート	卒業お祝いゼリー	砂糖 水あめ	豆乳	いちごピューレ いちご果汁				
3年生の卒業をお祝いするためのデザートが出ます。学校給食は、小学校1年生から中学校3年生までの9年間成長期のみなさんのために、安心安全で栄養バランスよく作られています。高校生になると食べられなくなります。9年間で約1500回食べた給食。色々な思い出があると思います。これから自立していく皆さんの、食事のお手本としてくれたら嬉しいです。											
26 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				塩 こしょう みりん しょうゆ	735	30.1
			主菜	鶏肉の甘辛揚げ	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	しょうが				
			副菜	キャベツの浅漬け			キャベツ にんじん しょうが	塩 かつおだし			
			汁物	ワンタンスープ	ごま油	ワンタン なた	にんじん えのき もやし チンゲンサイ たまねぎ	こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ			
27 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				塩 ほたてエキス	749	28.1
			主菜	ぶりキャベツカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶり 大豆粉	キャベツ				
			主菜	ポトルソース				ソース			
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
28 (金)	はし	牛乳	汁物	吉野汁	片栗粉	鶏肉 豆腐	しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	747	26.6	
			主食	ご飯	米						
			主菜	中華風五目うま煮	油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 	白菜 チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ			
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料			
副菜	メンマの和え物	ごま油		メンマ ほうれん草 もやし	しょうゆ						



2月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5 未満
給食センター 平均	770	30.0	23.9	108.7	2.8

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)



※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。