



2月予定献立表



青ヶ島小中学校

令和7年度

日	月	献立	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
				赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
				からだの血や肉をつくる	ちからあつ力や熱のもとになる	からだの調子を整える	小学校	中学校
2	月	キムタクご飯 ジャがいもの甘辛炒め ちくわの中華スープ フルーツパンチ	○	牛乳 豚肉 ちくわ 鰹節	米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖	キムチ たくあん(大根) 長ねぎ 人参 さやいんげん 白菜 フルーツカクテル缶	609 25.2 2.6	754 30.6 3.3
3	火	【節分 献立】 手巻き寿司 (卵焼き 人参 ツナマヨ かにかま) 五目煮浸し かんものみそ汁 きな粉豆	○	牛乳 昆布 きな粉 ツナ かにかま 卵 油揚げ 鰹節 みそ スキムミルク のり	米 麦 砂糖 マヨネーズ 板こんにゃく さつまいも	人参 干し椎茸 春菊 キャベツ 玉葱	623 27.9 2.0	770 34.0 2.5
4	水	ひんぎゃの塩パン シーフードチャウダー ハニーサラダ りんご缶	○	牛乳 シーフード スキムミルク ベーコン 生クリーム	強力粉 バター 砂糖 はちみつ じゃがいも 油	セロリ にんにく 玉葱 人参 キャベツ マッシュルーム缶 コーン りんご缶	638 23.5 2.4	796 28.5 3.2
5	木	ラザニア 付け合わせ野菜 (ブロッコリー 人参) 野菜スープ パイン缶	○	牛乳 豚肉 チーズ	強力粉 バター 油	玉葱 人参 セロリ トマト缶 ブロッコリー ほうれん草 パイン缶	632 30.6 2.4	786 37.7 2.9
6	金	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜のわかめ和え キャベツのみそ汁 わらび餅	○	牛乳 みそ 鰹節 わかめご飯の素 きな粉	米 麦 砂糖 ごま わらび粉 黒蜜	生姜 にんにく 白菜 春菊 人参 キャベツ 長ねぎ	622 26.9 2.1	764 32.9 2.7
9	月	ご飯 イカフライ コールスローサラダ オニオンスープ 黄桃缶	○	牛乳 イカ 鰹節	米 強力粉 油 パン粉 砂糖 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン 玉葱 さやいんげん 黄桃缶	642 24.9 1.8	805 31.7 2.2
10	火	ココアレズパン シーザーサラダ チリコンカン りんご缶	○	牛乳 チーズ スキムミルク 鶏肉 大豆	強力粉 バター 油 砂糖 じゃがいも	レズン 白菜 人参 さやいんげん レモン果汁 にんにく マッシュルーム缶 玉葱 コーン 枝豆 トマト缶 りんご缶	621 26.7 2.3	770 32.4 3.3
12	木	ジャージャー麺 かんもサラダ バナナ	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ	中華麺 片栗粉 さつまいも 油 マヨネーズ	にんにく 生姜 干し椎茸 ごぼう 人参 玉葱 枝豆 コーン パナナ	647 27.3 2.3	801 33.4 3.0
13	金	麦ご飯 ぶりの照り焼き 枝豆入りお浸し 里芋のすまし汁 パイン缶	○	牛乳 ぶり 鰹節	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋	にんにく 生姜 春菊 玉葱 枝豆 人参 パイン缶	622 30.0 1.6	773 37.3 2.0
16	月	麦ご飯 チーズオムレツ アーモンドサラダ 白菜のミルクスープ 黄桃缶	○	牛乳 卵 チーズ 鰹節	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 人参 枝豆 キャベツ さやいんげん 白菜 黄桃缶	643 25.9 2.2	801 31.5 3.1
17	火	黒ごまっくろパン ミネストローネ 野菜のじゃこ和え パイン缶	○	牛乳 ひよこ豆 スキムミルク ベーコン シラス	強力粉 バター 砂糖 ごま 油 じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 セロリ トマト缶 マッシュルーム缶 ほうれん草 さやいんげん パイン缶	612 25.0 2.5	754 30.7 3.3
18	水	麦ご飯 とり天 かぶの即席漬け わかめのみそ汁 りんご	○	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 鰹節	米 麦 砂糖 強力粉 片栗粉 マヨネーズ 油	生姜 かぶ 人参 玉葱 りんご	647 26.2 1.4	800 31.7 2.1
19	木	キメジミートスパゲッティ イタリアンサラダ いちごタルト	○	牛乳 大豆 チーズ 卵 キメジマプロ	スパゲッティ 油 強力粉 砂糖 バター	にんにく セロリ 玉葱 トマト缶 赤パプリカ ピーマン いちごジャム	645 28.4 2.2	800 35.1 2.9
20	金	わかめご飯 豚肉と野菜のうま煮 野菜の塩昆布和え のりのすまし汁 りんご缶	○	牛乳 豚肉 鰹節 わかめご飯の素 塩昆布 のり	米 麦 油 里芋 板こんにゃく 砂糖 ごま	ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ ほうれん草 小ねぎ りんご缶	630 25.3 2.4	781 30.7 3.1
24	火	食パン ミックスビーンズスープ マカロニサラダ 黄桃缶	○	牛乳 ウインナー ひよこ豆 スキムミルク	強力粉 バター 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油 じゃがいも	コーン さやいんげん 人参 にんにく セロリ 玉葱 ほうれん草 エリンギ 黄桃缶	605 22.1 2.2	747 26.9 2.9
25	水	★【キャロットスターの日】 ご飯 がんもどきと野菜の煮物 ほうれん草の白和え えのきのみそ汁 パイン缶	○	牛乳 がんもどき 鰹節 豆腐 みそ	米 じゃがいも 板こんにゃく 油 砂糖 ごま	干し椎茸 人参 大根 ごぼう ほうれん草 さやいんげん 玉葱 えのき パイン缶	638 26.6 2.3	789 32.2 3.0
26	木	肉うどん かき揚げ オレンジ	○	牛乳 豚肉 鰹節 卵	うどん 油 砂糖 さつまいも 強力粉 片栗粉	人参 玉葱 長ねぎ ほうれん草 明日葉 オレンジ	610 24.6 2.3	752 30.3 2.8
27	金	レンズ豆カレーライス 野菜のピクルス りんご缶	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 チーズ	米 麦 油 砂糖 バター 強力粉 じゃがいも	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶 大根 コーン さやいんげん りんご缶	639 20.4 1.9	790 24.5 2.3

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。