

[2がつこんだてよてい 表]



2025年 2月

(中学校) 1

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			I類* kcal	I類* kcal
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質 g	たんぱく質 g
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		ししつ g	脂質 g
										えんぶん g	塩分 g
3月	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ		627	758	
	いわし入りハンバーグのあんかけ		(いわし ぶたにく とりにく)	(ひじき)	パプリカ きぬさや	(たまねぎ キャベツ しょうが)	(パンこ でんぶん さとう)	(あぶら)	(しょうゆ しお こしょう)	26.3	30.2
	きりぼしだいこんのふくめにとうにゅう入り		あぶらあげ	郷土料理	にんじん いんげん	きりぼしだいこん	こんにゃく	ごま あぶら	さけ みりん しょうゆ	19.9	22.0
	まろやかみそ汁		さつまあげ		しいたけ	さんおんとう	ごまあぶら			2.4	3.0
	せつぶんまめ		あつあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい			にぼしだし		
		とうにゅう		だいず		行事食：節分					
4火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ		592	769	
	えだまめとうふのメンチカツ		(とりにく とうふ)		(えだまめ)	(たまねぎ)	(パンこ でんぶん さとう)	あぶら	(しょうゆ こしょう)	20.8	26.5
	いそかあえ			のり	ほうれんそう	はくさい	さんおんとう		ウスターソース ケチャップ	17.5	21.6
	ぐるに		がんもどき		にんじん いんげん	だいこん ごぼう	じゃがいも		しょうゆ	1.9	2.4
		しいたけ こんにゃく		さんおんとう				みりん しょうゆ にぼしだし			
5水	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ		645	834	
	ハヤシライス		ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しめじ		あぶら	ウスターソース しょうゆ	21.7	27.1
	オムレツ		(たまご とりにく)		(トマト)	グリンピース にんにく (たまねぎ)		(あぶら)	ワイン ハヤシルー こしょう	22.0	27.6
	ツナサラダ		まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さんおんとう	オリーブあぶら	デミグラスソース ケチャップ (しお ケチャップ)	3.1	4.0
6木	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ		631	771	
	あげ魚とやさいの ごまがらめ		スケソウダラ		にんじん えだまめ	しょうが たまねぎ しめじ	でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ しお こしょう	22.8	28.0
	もずく汁		とうふ とりにく	もずく	にんじん	たまねぎ		ごまあぶら	みりん しょうゆ	19.3	21.7
	りんごのタルト		(とうにゅう)			チンゲンサイ	(りんご)	(こめこ みずあめ さとう でんぶん)	さけ しお しょうゆ	1.7	2.2
						(あぶら)		かつおだし こんぶだし			
7金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ		581	729	
	とりにくのパプリカやき		とりにく				こむぎこ		さけ しお こしょう	22.8	27.5
	ジャーマンポテト		ウィンナー			たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	パプリカ	20.2	23.4
	オニオンスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ハッピーにんじん		やさいブイヨン しお こしょう	1.7	2.2
								しょうゆ しお こしょう		ワイン とりがら	
10月	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ		572	720	
	さばのしょうがに		(さば)			(しょうが)	(さとう でんぶん)		(しょうゆ みりん しお)	23.3	28.2
	はくさいのそくせきづけ		郷土料理		にんじん	はくさい ゆず	さんおんとう		す しお しょうゆ	20.1	23.5
	ぶたじる		ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さといも	あぶら	にぼしだし	1.8	2.2
		こんにゃく しょうが		さんおんとう							
12水	ココア揚げパン	○	<ぎゅうにゅう>				プレーンロール	あぶら	635	691	
	スパゲティソテー		ウィンナー		パプリカ ピーマン	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブあぶら	しょうゆ しお こしょう	25.0	27.3
	ミートボールのケチャップに		ぶたにく (ぎゅうにく とりにく)		にんじん	(たまねぎ) にんにく	(パンこ でんぶん)	あぶら	(しお しょうゆ こしょう)	23.5	28.6
					たけのこ キャベツ	じゃがいも さんおんとう		ケチャップ ウスターソース	2.5	2.8	
13木	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ		650	850	
	コロッケ		(ぶたにく)			(たまねぎ)	(じゃがいも さとう	あぶら	(しょうゆ しお こしょう)	23.7	29.6
	肉みそ丼の具		ぶたにく みそ		にんじん えだまめ	にんにく しょうが	さんおんとう	あぶら	さけ みりん トウバンジャン	23.5	29.8
	かきたま汁		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	でんぶん		しょうゆ	1.7	2.1
		えのきたけ たまねぎ		ふ でんぶん				しお しょうゆ かつおだし		こんぶだし	
14金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ		635	801	
	さけのマヨネーズやき		さけ				パンこ	たまごぬきマヨネーズ	さけ ガーリックパウダー	28.6	34.3
	ブロッコリーのサラダ		ローズハム		ブロッコリー にんじん	もやし		たまねぎドレッシング		26.4	31.5
	ポトフ		ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい		あぶら	しお やさいブイヨン こしょう	1.7	2.0
		ほうれんそう		だいこん エリンギ							

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

※調味料及びコンタミ等に由来するものについては、これまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

