

令和7年2月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
3	月	黒米ごはん 牛乳	★ いわしのフライ	(いわし パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆粉) ウスターソース	840	397
			★ チンゲン菜の炒め物	チンゲン菜 エリンギ 炒り卵		
			★ 切干大根のサラダ	切干大根 きゅうり 人参 大根 かに風味かまぼこ マヨネーズ		
			★ 節分豆	大豆		
				※黒米ごはん…米 もち黒米		
4	火	ごはん 牛乳	★ キムタク豚丼の具	豚肉 もやし 人参 たくあん 白菜キムチ ごま油	819	362
			★ 焼き餃子	(キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 鶏肉 生姜 豚脂 小麦粉 大豆粉)		
			★ 和風サラダ	かまぼこ 人参 キャベツ きゅうり わかめ		
			★ うずら卵のしょうゆ煮	うずら卵		
5	水	ごはん 牛乳	★ チキンカツ	(鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たん白) ウスターソース	773	376
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ 大根のそぼろ煮	大根 玉ねぎ 人参 こんにゃく 豚ミンチ さやいんげん		
			★ コーンソテー	ホールコーン 小松菜 玉ねぎ まぐろフレーク		
6	木	ごはん 牛乳	★ 親子煮	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 さやいんげん でんぷん	820	451
			★ 磯ポテト	じゃが芋 青のり		
			★ 白菜サラダ	白菜 ブロッコリー 人参 しらす干し ちくわ ごま油 白ごま		
			★ ミニゼリー(洋なし)	洋なし果肉 洋なし濃縮果汁		
			★ 豆腐の味噌汁	油揚げ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 汁いし ねぎ 煮干し 中みそ		
7	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のスパイス焼き	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー	796	340
			★ 小松菜のおかか和え	小松菜 人参 かつお節		
			★ ほん酢マヨサラダ	春雨 人参 きゅうり かに風味かまぼこ 炒り卵 マヨネーズ		
			★ ネーブル	ネーブル		
10	月	麦ごはん 牛乳	★ 肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	823	472
			★ 蒸ししゅうまい	(豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん 生姜 小麦粉)		
			★ ぬた	わけぎ たこ 人参 油揚げ 白みそ 白ごま		
			★ アーモンドいりこ	かえりいりこ アーモンド		
				麦ごはん・・・米 麦		
12	水	ごはん 牛乳	★ 白身魚のいそべ揚げ	ホキ 小麦粉 青のり	800	409
			★ ほん酢和え	白菜 人参 ほん酢		
			★ ほうれん草のソテー	ほうれん草 もやし しめじ 人参 ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂)		
			★ キャンディーチーズ(鉄)	でんぷん 大豆たん白 炒り卵 にんにく		
				キャンディーチーズ(鉄)		
13	木	コッペパン 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味	鶏肉 でんぷん レモン果汁	834	322
			★ ゆかり和え	キャベツ ゆかり		
			★ ポテトサラダ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり マヨネーズ		
			★ フルーツヨーグルト	みかん缶 バイン缶 ヨーグルト		
			★ わかめスープ	わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ ホールコーン ねぎ 鶏がらスープ		
				コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト		
				チョコレートスプレッド・・・水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココアパウダー カカオマス 乳化剤		
14	金	ごはん 牛乳	★ 卵焼き	まぐろフレーク(味付け) 玉ねぎ 人参 グリンピース 卵 ケチャップ	789	314
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ		
			★ 焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり お好みソース		
			★ 大根の土佐漬け	ウスターソース		
				大根 きゅうり 生姜 かつお節 白ごま ゆず果汁		

～行事～

2月3日：節分

節分とは、「鬼は外」「福は内」と掛け声をかけて炒った大豆を投げ、最後に投げた大豆を歳の数だけ拾って食べることで、健康を願う行事です。

また、いわしの頭を玄関に飾ることで、いわしの臭いで鬼を家に寄せ付けないと言われています。

デリバリー給食には、行事食としていわしフライと節分豆を提供します。(3日)



令和7年2月 学校給食献立表

尾道市教育委員会・尾道市学校給食会

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
17	月	ごはん 牛乳	★ 肉団子と野菜の甘酢あん	(鶏肉 玉ねぎ でんぷん 豚肉 大豆たん白) 玉ねぎ 白菜 人参 ケチャップ 鶏からスープ ごま油 でんぷん	821	404
			★ ポイルブロッコリー(マヨネーズ添え)	ブロッコリー マヨネーズ		
			★ かみかみサラダ	キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド		
			★ ミニゼリー(ピーチ)	白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁		
18	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉 マーメレード レモン果汁	799	277
			★ かおり和え	もやし 人参 かおり(青しそ)		
			★ 五目煮	さつま揚げ 人参 大根 大豆 ごぼう さやいんげん		
			★ じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋		
19	水	ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 卵 玉ねぎ チンゲン菜 生姜 にんにく オイスターソース ごま油	857	394
			★ 白菜の柚子風味	白菜 人参 柚子かつおドレッシング		
			★ さつま芋とチーズのサラダ	さつま芋 玉ねぎ 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ		
			★ ごまよこし	大根 白ごま		
20	木	ごはん 牛乳	★ ホキのピリカラ揚げ	ホキ でんぷん 生姜 にんにく 豆板醤	816	339
			★ うめちり和え	ほうれん草 もやし うめちりご飯の素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ)		
			★ 昆布サラダ	キャベツ 切干大根 人参 ちくわ 刻み昆布 かつお節		
			★ ほんかん	ほんかん		
			★ チキンカレー	鶏肉 生姜 にんにく 赤ワイン 玉ねぎ じゃが芋 人参 上新粉 カレー粉 ケチャップ ウスターソース すりおろしりんご 鶏からスープ		
21	金	ゆかりごはん 牛乳	★ 鶏肉のみそ炒め	鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ ねぎ 人参 中みそ	831	361
			★ フライドポテト	フライドポテト		
			★ 小松菜とひじきのナムル	小松菜 もやし ひじき まぐろフレーク ごま油		
			★ ごんにゃくのピリ辛炒め	ごんにゃく ごま油 一味唐辛子 白ごま ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		
25	火	ごはん 牛乳	★ マーボー豆腐	豆腐 豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 人参 赤みそ 鶏からスープ 豆板醤 ごま油	821	366
			★ 春巻き	(小麦粉 たけのこ キャベツ 玉ねぎ 人参 ラード でんぷん 大豆粉 生姜 豚肉 春雨 にんにく 乾燥椎茸 オイスターソース XO醤 一部にえび、乳成分をきむ)		
			★ じゃが芋の中華和え	じゃが芋 きゅうり かに風味かまぼこ わかめ ごま油		
			★ 白菜の煮浸し	白菜 人参 油揚げ		
26	水	麦ごはん 牛乳	★ ししゃものオランダ揚げ	ししゃも 小麦粉 人参 パセリ	846	420
			★ せん大根和え	大根 たくあん かつお節		
			★ マカロニサラダ	マカロニ 人参 きゅうり 炒り卵 マヨネーズ		
			★ はっさく	はっさく 麦ごはん・・・米 麦		
27	木	ごはん 牛乳	★ チキンピーンズ	大豆 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 さやいんげん ケチャップ ウスターソース カレー粉 鶏からスープ 白ワイン	812	335
			★ アーモンド和え	小松菜 もやし アーモンド		
			★ キャベツとコーンのサラダ	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン ちくわ		
			★ バイン缶	バイン缶		
			★ 卵スープ	しめじ 玉ねぎ 卵 鶏からスープ わかめ ねぎ でんぷん		
28	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ	831	277
			★ 粉吹き芋	じゃが芋		
			★ 大根サラダ	大根 人参 きゅうり まぐろフレーク 青しそドレッシング		
			★ ピーナッツ炒め	かまぼこ ブロッコリー 人参 ピーナッツ		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	818kcal	31.0g	24.7g	368mg	104mg	4.0mg	304μg	0.57mg	0.54mg	36mg	6.0g	2.4g

まいつき 19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。