



2月 献立予定表



令和7年度

大崎市岩出山学校給食センター

日曜日		献立名		献立の食品		献立の食品		献立の食品		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		休みの 学校		
				(からだをつくるものになるもの)		(からだの働きを助けるものになるもの)		(からだをつくるものになるもの)						
				1群 魚・肉・卵・豆・ 大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小 魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・塩類					
2	月	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ピーマン炒め ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ 玉ねぎ だけのこ もやし ★ねぎ	★米 三温糖 ピーマン ワンタン	ごま ごま油	586 kcal 28.9 g 15.4 g 2.2 g	732 kcal 33.9 g 17.0 g 2.5 g	黎明中		
節分メニュー		3	火	ごはん	いわしの梅煮 大豆サラダ わかめと豆腐のみそ汁 豆腐プリン	ツナ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ いわし	牛乳 わかめ 煮干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆 きゅうり だいこん ★ねぎ	★米 じゃがいも 豆腐プリン	ごま ドレッシング	641 kcal 29.3 g 20.4 g 2.3 g	804 kcal 34.9 g 23.8 g 2.8 g	
4	水	麦ごはん	揚げぎょうざ チンジャオロースー チャンボン風スープ	豚肉 えび いか	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん さやいんげん にら	しょうが にんにく ★ねぎ だけのこ ★はくさい 玉ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 米めん 小麦粉	大豆油 ごま油 米油	631 kcal 26.2 g 21.5 g 2.0 g	804 kcal 31.4 g 27.0 g 2.6 g			
5	木	チョコチップパン (岩小・岩中) 揚げパン (黎明中)	チーズオムレツのデミソースがけ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	赤パプリカ ブロッコリー にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ★はくさい にんにく	パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	米油 ドレッシング	646 kcal 21.0 g 27.0 g 3.2 g	826 kcal 26.0 g 33.6 g 4.0 g	岩小 1～3年		
6	金	麦ごはん	大根サラダ ポークカレー いちごヨーグルト	ツナ 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	だいこん いちご きゅうり 玉ねぎ りんご とうもろこし にんにく	★米 三温糖 じゃがいも	ごま油 米油 カレーウ	765 kcal 26.7 g 19.4 g 1.9 g	855 kcal 29.7 g 21.2 g 2.3 g			
9	月	ごはん	照り焼きハンバーグ 切干大根の煮もの 冬のあったか元気汁	★油揚げ ★豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	干し椎茸 だいこん ★はくさい ★ねぎ 玉ねぎ 切干だいこん	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも パン粉 ★塩かす	米油	618 kcal 23.8 g 19.2 g 2.4 g	750 kcal 26.6 g 20.5 g 2.6 g			
10	火	麦ごはん	アジの塩こうじ焼き ふるさと野菜のみそドレ和え 大崎べろこ汁	あじ ツナ みそ 鶏肉 ★油揚げ	牛乳	★ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん ★はくさい ★しめじ ★ねぎ	米 塩こうじ 三温糖 米めん	米油	547 kcal 24.4 g 13.4 g 1.4 g	667 kcal 29.0 g 14.8 g 1.9 g			
12	木	麦ごはん	ビビンバの具 錦糸たまご入りナムル わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 たまご ★豆腐	牛乳 わかめ	★ほうれん草 にんじん	★ねぎ しょうが はくさい もやし 大豆もやし えのきだけ だけのこ にんにく	米 三温糖 ゼリー	ごま油 ごま ドレッシング	610 kcal 30.0 g 19.3 g 2.1 g	740 kcal 35.4 g 21.7 g 2.6 g	黎明中		
パニタインメニュー		13	金	ごはん	メンチカツ 大根梅風味サラダ うーめん汁 チョコッと蒸しパン	ツナ かつお節 油揚げ なるもと たまご 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ★ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ	★米 小麦粉 うーめん ホットケーキミッ クス 三温糖 ココア パン粉 チョコレート	大豆油 米油 ドレッシング	732 kcal 26.2 g 24.5 g 2.3 g	906 kcal 31.3 g 27.8 g 2.6 g	黎明中
16	月	ごはん	白身魚フライの バーベキューソースがけ ハンサンスー ごまキムチ汁	白身魚 たまご ハム 豚肉 ★豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 春雨 じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま油 ごま 米油	679 kcal 24.3 g 21.5 g 2.5 g	847 kcal 28.7 g 24.5 g 3.2 g			
17	火	鶏ごぼろごはん (岩小・岩中) 五目ごはん (黎明中)	あつやきたまご 大豆もやしと昆布の煮もの 伊達なちゃんこ鍋 ブルーベリーヨーグルト (岩中・黎明中のみ)	鶏肉 たまご さつま揚げ 豚肉 ★凍り豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト(中)	にんじん さやいんげん	ごぼろ グリーンピース だいすもやし だいこん ★はくさい しょうが ブルーベリー(中)	★米 三温糖 じゃがいも	米油	576 kcal 24.6 g 18.0 g 2.4 g	792 kcal 32.6 g 21.4 g 3.3 g			
18	水	麦ごはん	ささみのレモン煮 キャベツとツナの和えもの じゃがいものみそ汁 デコボン	鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	レモン キャベツ きゅうり だいこん ★ねぎ デコボン	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 ごま油	648 kcal 31.1 g 21.1 g 2.2 g	784 kcal 36.5 g 24.0 g 2.6 g			
19	木	食パン りんごジャム (岩小・岩中) チョコチップパン (黎明中)	ラザニア コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし ★はくさい にんにく	パン ラザニアの皮 じゃがいも ジャム	米油 ドレッシング	650 kcal 29.5 g 26.8 g 3.4 g	764 kcal 29.5 g 29.8 g 3.8 g	黎明中		
20	金	ごはん	赤魚の照り焼き れんこん入りきんぴら 豚汁 レモンソーダゼリー	赤魚 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼろ ★れんこん はくさい ★ねぎ だいこん レモン	★米 三温糖 じゃがいも ゼリー	ごま ごま油 米油	648 kcal 27.9 g 17.5 g 2.1 g	793 kcal 32.9 g 19.6 g 2.4 g			
24	火	麦ごはん	肉シュマイ 春雨サラダ マーボー豆腐	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし だけのこ 干し椎茸 ★ねぎ にんにく	★米 三温糖 春雨 かたくり粉 パン粉 小麦粉	ごま油	637 kcal 25.8 g 20.8 g 2.7 g	796 kcal 31.1 g 24.2 g 3.1 g			
25	水	ゆかりごはん	大学いも 小松菜とツナの和えもの 煮込みおでん	ツナ はんぺん さつま揚げ がんも ちくわ 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな しそ	もやし だいこん	★米 さつまいも 水あめ かたくり粉 三温糖	ごま ごま油 大豆油	581 kcal 21.9 g 12.5 g 2.4 g	753 kcal 26.4 g 13.8 g 3.2 g			
26	木	麦ごはん	ミモザ和え ハヤシライス 柑橘くだもの チーズ (岩中・黎明中のみ)	たまご 豚肉	牛乳 チーズ(中) 生クリーム	ほうれんそう にんじん トマト	もやし 玉ねぎ グリーンピース 柑橘 にんにく	★米 三温糖 じゃがいも	ごま油 米油 ハヤシルフ	737 kcal 25.4 g 18.0 g 2.3 g	886 kcal 32.1 g 24.1 g 2.9 g			
黎明中卒業 お祝いメニュー		27	金	鮭わかめごはん	鶏肉のから揚げ ハム たまご かまぼこ	鮭 鶏肉 ハム たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが きゅうり とうもろこし えのきだけ	★米 かたくり粉 米めん クレープ 杏仁風プリン	大豆油 ドレッシング ごま	710 kcal 29.8 g 21.8 g 2.2 g	875 kcal 35.3 g 24.8 g 2.4 g	黎明中



毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に注意して食べましょう。

★古川黎明中学校は炊飯委託のため、「麦ごはん」が「ごはん」になります。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。



給食費口座振替日のお知らせ
10期の口座振替日は
3月2日(月)です