

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		朝の食事 (からだをつくるものになるもの)		昼の食事 (からだの調子を整えるものになるもの)		晩の食事 (力のものになるもの)		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	
		主食	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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 油膾・福実			
2	月	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き ピーフン炒め ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし ★ねぎ	★米 三温糖 ピーフン ワンタン	ごま ごま油	586 kcal 289 g 154 g 2.2 g	732 kcal 339 g 170 g 2.5 g	黎明中
3	火	ごはん	いわしの梅煮 豆豆サラダ わかめと豆腐のみぞ汁 豆乳プリン	ツナ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ わかめ いわし	牛乳 わかめ 黒干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆 さやかうり たけのこ ★ねぎ	★米 じゃがいも 豆乳プリン	ごま ドレッシング	641 kcal 293 g 204 g 2.3 g	804 kcal 349 g 238 g 2.8 g	
4	水	麦ごはん	揚げぎょうざ チキンカツオロースー チャンポン風スープ	豚肉 えび いか	牛乳	ピーマン 赤ハーブリカ 黄ハーブリカ にんじん さやいんげん にら	しょうが にんじん にんじん にんじん ★ねぎ	★米 麦 三温糖 かたくり粉 米めん 小麦粉	大豆油 ごま油 米油	631 kcal 262 g 215 g 2.0 g	804 kcal 314 g 270 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かけ 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	赤ハーブリカ ブロッコリー にんじん トマト バセリ	玉ねぎ キャベツ さやかうり ★ねぎ ★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 きゅうり 玉ねぎ りんご とうもろこし にんにく	★米 麦 三温糖 じゃがいも	ごま油 米油 カレールウ	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 冬のあったか元氣汁	★油揚げ 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 切干したいこん	★米 麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも パン粉 ★酒かす	米油	618 kcal 238 g 192 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 ふるさと野菜のみぞドレ和え 大崎べっこう汁	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 はくさい ちぢれ 大豆もやし えのきだけ だけのこ にんにく	米 妻 三温糖 ゼリー	ごま油 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
13	金	ごはん	パンチカツ 大根梅風味サラダ うーめん汁 チョコっと蒸しパン	ツナ かつお節 油揚げ なると 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 うめん ホットケキミック クス 三温糖 ココカラ 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 バーベキュースースがけ パンサンスー ごまキムチ汁	ホキ 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 麦 三温糖 春雨 じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま油 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	鶏ごぼうごはん (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 ★煮り豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト(中)	にんじん さやいんげん	ごぼう グリンピース だいすもやし だいこん ★はくさい ブルーベリー(中)	★米 麦 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 じゃがいものみぞ汁 テコパン	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 テコパン	★米 麦 かたくり粉 三温糖 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) ラザニア コールスローサラダ コンソメスープ チョコチップパン (黎明中のみ)	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん バセリ	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 25.9 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 ビーマン	ごぼう ★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	肉シユーマイ 春雨サラダ マー婆ー豆腐	豚肉 ハム 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 麦 春雨 三温糖 かたくり粉 パン粉 小麦粉	ごま油	637 kcal 25.8 g 20.5 g 2.7 g	796 kcal 31.1 g 24.2 g 3.1 g	
25	水	ゆかりごはん	大學いち 小松葉とツナの和えもの 煮込みおでん	ツナ ほんべん さつま揚げ かわいも わらび 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 グリンピース 柑橘 にんにく	★米 麦 三温糖 じゃがいも	ごま油 米油 ハヤシルウ	737 kcal 25.4 g 18.0 g 2.3 g	886 kcal 32.1 g 24.1 g 2.9 g	
27	金	黎明中卒業 お祝いメニュー 鮭わかめごはん	鶏肉のから揚げ 米めんサラダ 糸糸まぼこのたまごスープ フルーツ杏仁風プリン (岩小・岩中のみ) お祝いクリープ (黎明中のみ)	鮭 鶏肉 ハム たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん チングン菜	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 927 Kcal 36.4 g 29.8 g 2.3 g

毎日牛乳がつきます。

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。

○イラスト出典元：月刊学校給食（全国学校給食協会）※この紙面内のイラストは転載禁止です。

*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。



大崎市岩出山学校給食センター

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



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