

令和 7 年 2 月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3 (月)	ごはん					こめ		619 24.9	738 29.1		
	牛乳		牛乳								
	けんちん汁	とりむね肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも	ごま油				
	いわしの梅みそ煮	いわし梅みそ煮									
	ゆずの香和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう					
	節分豆	節分豆									
4 (火)	はちみつパン					はちみつパン		558 27.6	744 35.1		
	牛乳		牛乳								
	中華つくねスープ	中華風つくね		にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ						
	五目ピーフン	ぶたもも肉 イカ		にんじん にら	キャベツ たけのこ しめじ	ピーフン	油 ごま油				
5 (水)	ごはん					こめ		640 28.7	776 34.4		
	牛乳		牛乳								
	煮込みおでん	とりもも肉 うずらの卵 あつあけ ちくわ	野菜昆布		だいこん こんにゃく	さといも さとう					
	スタミナ納豆	納豆 とりひき肉		こねぎ	しょうが にんにく	さとう	ごま油				
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま				
	味付けのり		味付けのり								
6 (木)	米粉パン					米粉パン		585 21.3	799 28.3		
	牛乳		牛乳								
	フォー	とりもも肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	タイティオ	油				
	春巻き	春巻き					油				
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう	ごま油				
7 (金)	ごはん					こめ		633 24.7	766 29.5		
	牛乳		牛乳								
	沢煮椀	ぶたもも肉		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ 深ねぎ						
	鶏肉とレバーのバーベキューソース	とりもも肉 鶏レバー-竜田揚げ			たまねぎ おろしりんご レモン	でん粉 さとう	油				
	白菜の青じそ和え			にんじん 青じそ	はくさい きゅうり						
10 (月)	キムチチャーハン	ぶたもも肉		にんじん ピーマン	白菜キムチ	こめ	ごま	571 24	727 30		
	牛乳		牛乳								
	わかめスープ	とりむね肉 豆腐 はんぺん	わかめ	こねぎ	たまねぎ		ごま油 ごま				
	あげぎょうざ	ぎょうざ					油				
	もやしのナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごま油				
12 (水)	カレー	ぶたひき肉	ズッキーニ チーズ	にんじん	たまねぎ グリセリン おろしりんご	こめ むぎ ジャガイモ	カレールウ	687 19.2	903 23.8		
	ロースカツ	カツカレー	ロースカツ				油				
	牛乳		牛乳								
	大根サラダ		わかめ		だいこん コーン	さとう	ごま油 ごま				
13 (木)	パインパン						ハズレパン	589 25.7	798 33.3		
	牛乳		牛乳								
	こぎつねうどん	とりむね肉 油揚げ はんぺん		こねぎ	たまねぎ しいたけ	うどん					
	つくね	つくね									
	きゅうりの昆布和え		塩こんぶ		きゅうり						
14 (金)	ごはん					こめ		661 28	793 34		
	牛乳		牛乳								
	スミーダン	とりひき肉 ハム 卵		バセリ	クリームコーン たまねぎ しめじ	でん粉	ごま油				
	ホイコーロー	ぶたもも肉 赤みそ		にんじん ピーマン 赤ピーマン	キャベツ	さとう	ごま油				
	チョコプリン					チョコプリン					

令和 7 年 2 月 学校給食予定献立表 No.2

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質		
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
17 (月)	ごはん					こめ		665 27.9	798 32.9		
	牛乳		牛乳								
	厚揚げと野菜のうま煮	とりむね肉 あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	油				
	きびなごカリカリフライ		きびなごフライ				油				
	キャベツの梅肉和え			にんじん	キャベツ きゅうり ねりうめ						
18 (火)	横割りコッペパン					コッペパン		616 24.9	821 32.2		
	牛乳		牛乳								
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん バセリ	たまねぎ クリームコーン コーン	じゃがいも 小麦粉	マーガリン				
	チリコンカーン	牛ひき肉 レッドトマト		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	さとう	油				
19 (水)	親子丼	とりもも肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ しいたけ グリルピース	こめ むぎ さとう でん粉		604 26.9	729 32.3		
	牛乳		牛乳								
	茎わかめのきんぴら	ぶたもも肉 てんぶら 大豆	茎わかめ	にんじん いんげん		さとう					
20 (木)	横割りコッペパン	ハニーマスター ^ド チキンサンド				コッペパン		636 26.8	834 33.8		
	ハニーマスター ^ド チキン	とりもも肉				でん粉 はちみつ	油				
	むしキャベツ				キャベツ						
	牛乳		牛乳								
21 (金)	ボトフ	ワインナー		にんじん バセリ	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		627 27.4	732 31.7		
	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳								
	赤だし	豆腐 赤みそ 米みそ		ほうれん草	なめこ 深ねぎ	心					
25 (火)	豚肉としらたきのピリ辛炒め	ぶたもも肉		にんじん いんげん	しらたき しょうが	さとう	ごま	596 26.4	798 34.1		
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	黒砂糖パン					黒砂糖パン					
	牛乳		牛乳								
26 (水)	パンのミートソース	牛ひき肉 ぶたひき肉 レバーチーズ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	パン	バター	596 23.6	716 28.4		
	りっちゃんサラダ	ハム 糸かつお	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油				
	ごはん					こめ					
	シシリアンライス(肉炒め)	牛肉			たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま				
27 (木)	シシリアンライス(サラダ)	シシリアンライス		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		606 26.7	798 34.2		
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ				
	牛乳		牛乳								
	野菜スープ	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ セロリー コーン						
	横割りコッペパン					コッペパン					
28 (金)	ほき天玉揚げ	ほき天玉揚げ					油	650 24.9	792 30.2		
	しおもみきゅうり	ほき天サンド			きゅうり						
	牛乳		牛乳								
	じゃがいものカレー煮	とりひき肉		にんじん	たまねぎ グリルピース	じゃがいも さとう	油 カレールウ				
28 (金)	ルーロー飯	ぶたひき肉 うずらの卵		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ	こめ さとう でん粉		650 24.9	792 30.2		
	牛乳		牛乳								
	ワンタンスープ	ぶたもも肉		にんじん こねぎ	たまねぎ もやし 木くらげ	ワンタン					
	でこぼん				でこぼん						