



2月 予定献立表



令和7年度 志木市立志木第二中学校

日	曜	主食	のみもの	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品(赤)		主に調子を整える食品(緑)		主に熱や力になる食品(黄色)	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群
2	月	ご飯	牛乳	中華そば(具) ワカメスープ みかん <i>ごはんにのせて食べましょう</i>	659	27	豚肉,鶏肉	牛乳,生わかめ	青ピーマン, にんじん,こまつな	しょうが,にんにく(りん茎), 干し椎茸, たけのこ,はくさい, ねぎ,みかん	水稲穀粒(精白米), 砂糖	油,ごま油
3	火	ご飯	牛乳	鶏フライ 節分きなこ豆 かぶのみそ汁	762	33	まいわし,大豆, きな粉(大豆), 油揚げ,白みそ	牛乳,カットわかめ	にんじん	かぶ,だいこん,ねぎ	水稲穀粒(精白米), 小麦粉,生パン粉, パン粉(乾燥),黒砂糖	油
4	水	ビスキュイパン	牛乳	人参のラペ ポークビーンズ	717	25	たまご,ツナ,大豆, 豚肉	牛乳	にんじん	はつかだいこん, レモン,玉葱, しょうが, にんにく(りん茎)	子供パン,砂糖, 小麦粉,じゃがいも, 砂糖	有塩バター, オリーブ油,油
5	木	麦ご飯	牛乳	2年1組の生徒が考えた献立 「みんな大スキ!ハンバーグ!!」 和風ハンバーグ ブロッコリーと人参の胡麻和え 具だくさんコッパスー <i>ごはんにのせて食べましょう</i>	722	32	豚肉,たまご, 無塩せきワカ	牛乳,調理用牛乳	ブロッコリー, にんじん	玉葱,キャベツ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 生パン粉,砂糖, てんぷん,砂糖, じゃがいも	油,ノンエッグマヨ ネーズ,白ごま(乾)
6	金	麦ご飯	牛乳	じゃがいものキーマカレー チキンとわかめ のサラダ <i>野菜とお肉を 混ぜて配いま しょう</i> <i>ごはんに のせて食 べましょう</i>	700	28	豚肉,鶏肉	牛乳,わかめ	にんじん,トマト	玉葱,しょうが, にんにく(りん茎), キャベツ, きゅうり	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), じゃがいも	油,ごま(乾)
9	月	ご飯	牛乳	チキンチキンごぼう いろいろけんちょう	753	27	鶏肉,油揚げ	牛乳	にんじん,万能ねぎ	ごぼう,えだまめ, だいこん,干し椎茸	水稲穀粒(精白米), てんぷん,砂糖, さといも	油,ごま油
10	火	中華麺	牛乳	焼鶏肉みそそば 中華スープ <i>麺に のせて食べましょう</i>	838	33	豚肉,鶏肉,赤みそ	牛乳	こまつな,にんじん, チンゲンツアイ	もやし, にんにく(りん茎), しょうが,玉葱, きくらげ(乾), はくさい,ねぎ	蒸し中華めん, 砂糖,てんぷん	油,白ごま(乾), ごま油
12	木	ご飯	牛乳	干種焼き 旬の即席漬 豚汁	667	30	鶏卵,鶏肉,豚肉, 油揚げ,赤みそ, 白みそ	牛乳,ひじき	にんじん,こまつな, かぶ(葉)	かぶ,キャベツ, きゅうり,ごぼう, だいこん,ねぎ	水稲穀粒(精白米), 砂糖,板こんにゃく, じゃがいも	油
13	金	ウィンナー入りピラフ	牛乳	マカロニスープ ココアマフィン	707	19	無塩せきワカ, 鶏肉,豆乳	牛乳	にんじん	玉葱,マッシュルーム, コーン, グリーンピース, キャベツ	水稲穀粒(精白米), マカロニ,小麦粉, 砂糖	有塩バター,油
16	月	麦ご飯	牛乳	カツ丼(肉) カツ丼(たまご) 冬野菜のみそ汁 <i>ごはんに のせて食べましょう</i>	830	33	豚肉,たまご, 油揚げ,白みそ	牛乳	こまつな	玉葱,だいこん,ねぎ, はくさい	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 小麦粉,生パン粉, パン粉(乾燥),砂糖, てんぷん	油
17	火	ご飯	牛乳	鯖のごまみそマヨ焼き 白菜の昆布漬 鶏肉入りけんちゃん汁	701	35	まさば,白みそ, 鶏肉,油揚げ	牛乳,ミルクチー, ほそめこんぶ	にんじん	はくさい,ごぼう, だいこん,干し椎茸, ねぎ	水稲穀粒(精白米), 板こんにゃく	ノンエッグマヨネ ーズ,白ごま(乾),油
18	水	ガーリックトースト	牛乳	ソーとキャベツのサラダ ボルシチ風スープ	776	28	豚肉	牛乳	にんじん,グリルパ ー	キャベツ,きゅうり, ソー,玉葱, マッシュルーム, にんにく(りん茎)	食パン,じゃがいも	有塩バター,油, ごま油
19	木	ご飯	牛乳	2年2組の生徒が考えた献立 「五大栄養素がとれる献立」 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 みそ汁 りんご	725	26	鶏肉,大豆,油揚げ, 白みそ	牛乳,ほしひじき	にんじん	しょうが, ぶなしめじ, だいこん,ねぎ, こまつな,りんご	水稲穀粒(精白米), てんぷん,砂糖	油
20	金	麦ご飯	牛乳	食育の日 生姜焼き 菜の花のおひたし 五目みそ汁	671	30	豚肉,かつお削り節, 鶏肉,油揚げ,白みそ	牛乳	なばな,こまつな, にんじん	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱,ごぼう, だいこん,干し椎茸, ねぎ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 砂糖,板こんにゃく	油
24	火	ご飯	牛乳	チーズタッカルビ ワンタンスープ	706	32	鶏肉,豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ,ねぎ,玉葱, にんにく(りん茎), しょうが,ねぎ,もやし, はくさい	水稲穀粒(精白米), 砂糖,ワンタンの皮	ごま油
25	水	アップルパイ	牛乳	れんこんサラダ アップルパイ	714	24	無塩せきワカ,ツナ	牛乳	青ピーマン, にんじん	玉葱,れんこん, きゅうり,りんご	スパゲティハーフ, 砂糖	油,オリーブ油, ノンエッグマヨネ ーズ,白ごま(乾)
26	木	ご飯	牛乳	さわらの西京焼き じゃがいもと小松菜の土佐和え すまし汁	701	37	さわら,白みそ, かつお節,鶏肉, かまぼこ	牛乳	こまつな,にんじん	ねぎ	水稲穀粒(精白米), 砂糖,じゃがいも	ごま油,油
27	金	キムたくごはん	牛乳	切干大根の中華風サラダ 水菜と春雨のスープ	688	24	豚肉,ボンレスハム, 鶏肉	牛乳	にんじん,きょうな	沢庵,ねぎ, 切り干し大根, きくらげ(乾), きゅうり,しょうが, はくさい, えのきたけ	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 砂糖,はるさめ(乾)	油,白ごま(乾), ごま油

*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。

★今月の給食費の口座引き落としは、2/27(金)です。前日までにご入金をよろしく願いたします。