



# 令和7年 2月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
3月	ご飯					こめ		776	25.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ハヤシライス	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ・えだまめ	さとう	あぶら		
4火	ご飯					こめ		736	29.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	たらのあんかけ	たら		みつば		でんぷん・さとう	あぶら		
	こがね和え			ほうれんそう	もやし・とうもろこし	さとう			
	ちゅんこ汁 (鶏団子)	なまあげ とりにく		にんじん	しらたき・はくさい ねぎ・しょうが たまねぎ	でんぷん・さとう			
5水	金芽ロウカット玄米ご飯					きんめロウカットげんまい こめ		755	28.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ピピンパの具 (肉)	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく・たけのこ	さとう	あぶら		
	ピピンパの具 (野菜)			こまつな	だいずもやし	さとう	こまあぶら		
	中華コーンスープ	ベーコン		にら	はくさい・ほししいたけ とうもろこし・たまねぎ	でんぷん			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
6木	白玉うどん					しらたまうどん		759	27.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	みそ煮込み風うどん (汁)	とりにく・みそ あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	えのきたけ・はくさい ねぎ・ほししいたけ				
	ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら		
	キャベツのごま和え				キャベツ・カリフラワー	さとう	こま		
7金	ご飯					こめ		827	31.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	れんこんの梅マヨ和え	とりにく		ブロッコリー	れんこん・うめ		ノンエッグ マヨネーズ		
	関東煮	ぶたにく・はんぺん がんもどき		にんじん	だいこん・こんにゃく	さとう			
しらぬい				しらぬい					
10月	ご飯					こめ		773	30.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ポラのみかんソースがらめ	ポラ		にんじん	たまねぎ・セロリ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ドレッシング		
	ほうれんそうの白和え	だいず・とうふ		ほうれんそう	えのきたけ	さとう	こま		
はりはり汁	ぶたにく・あぶらあげ		みずな	はくさい・しめじ	でんぷん				
12水	ご飯					こめ		790	21.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	揚げぎょうざ・3個	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	ラード あぶら		
	ナムル			にんじん・こまつな	もやし	さとう	こまあぶら		
トックスープ	とりにく		チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい ほししいたけ	トック				
13木	ココア揚げパン					こがたロールパン・さとう	ココア あぶら	769	26.9
	ブチパン					ブチパン			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
	ミートボールのクリーム煮 (ミートボール)		ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
ご飯	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら			
14金	ご飯					こめ		753	26.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	生揚げの肉みそかけ・2個	なまあげ・とりにく とりレバー・みそ				さとう・でんぷん			
	菜の花和え	かつおけすりぶし		なばな	キャベツ・とうもろこし	さとう			
のっぺい汁			にんじん	だいこん・こんにゃく ほししいたけ・ねぎ・なめこ	さといも・でんぷん				

正しい  
ほしつかいの日

旬を味わう日

尾高第一中  
リクエスト

だしを  
味わう日

# 令和7年 2月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇中学校

毎月19日は「食育の日」  
です。食について家族でも  
話し合ってみましょう！



日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
17月	ご飯					こめ		857	29.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	デミグラスハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら ラード		
	まめまめサラダ	ツナ		ブロッコリー	えだまめ	いんげんまめ・ひよこまめ	ノンエッグ マヨネーズ		
	トマトスープ	ウィンナー		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・さとう			
18火	中華めん					ちゅうかめん		782	28.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	しょうゆラーメン (汁)	ぶたにく・なると		にんじん	たまねぎ・もやし・にんにく ねぎ		あぶら		
	春巻き	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう・こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
	ハンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
19水	ご飯					こめ		855	30.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉の揚げ照り・2個	とりにく			しょうが	でんぷん・さとう	あぶら		
	ひじきのいため煮	あぶらあげ	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら		
	豚汁	ぶたにく・とうふ みそ		にんじん	だいこん・えのきだけ こんにゃく	さといも			
20木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		754	19.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		ナタデココ・パインアップル もも	さとう			
21金	ご飯					こめ		753	28.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いかフライ	いか				パンこ・こむぎこ	あぶら		
	キャベツの青のり和え		あおのり		キャベツ・えだまめ		ごまあぶら		
	いももち汁 〈いももち〉	ぶたにく・なまあげ		にんじん	はくさい・ねぎ・しょうが		じゃがいも・でんぷん		
25火	ご飯					こめ		770	25.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	さとう			
	かきたま汁	たまご・かまぼこ とうふ		にんじん・みつば	たまねぎ・だいこん ほししいたけ	でんぷん			
26水	わかめご飯		わかめ			こめ		869	31.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さばの塩焼き	さば					あぶら		
	きんぴらごぼう かす汁	かまぼこ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ		さやいんげん にんじん	ごぼう こんにゃく・えのきだけ だいこん・ねぎ	さとう さつまいも	あぶら こま		
27木	黒ロールパン					くろロールパン		770	30.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	ブロッコリーのソテー	ウィンナー		ブロッコリー	キャベツ		あぶら		
	にんじんの豆乳ポタージュ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー			
28金	ご飯					こめ		837	27.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	白身魚のヤンニョム	ホキ			にんにく	でんぷん・さとう さつまいも	あぶら		
	切干しだいこんのサラダ	とりにく		こまつな	きりぼしだいこん・もやし	さとう	ごまあぶら		
	わかめスープ	とうふ・ベーコン	わかめ	にんじん	はくさい・ほししいたけ たまねぎ・しょうが				

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 4日、10日、14日、19日、26日、28日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等に含まれる場合があります。
- 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

