

令和7年度

2月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「冬の食生活と健康について
考えよう」

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
16 (月)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 拌三絲	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 葱 きゅうり もやし	米 でんぶん 砂糖 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	881 33.4 27.3 2.7
17 (火)	レインボートースト 牛乳 茎わかめサラダ ボークビーンズ	大豆 豚肉	加糖練乳 牛乳 茎わかめ	人参 人参 トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖	チョコ ドレッシング 油	831 33.8 26.7 3.1
のぎ地産地消献立								
18 (水)	のぎ野菜のカレー 牛乳 春色サラダ	豚肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参	にんにく 生姜 大根 玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン	米 黒芋 カレールウ	油 ドレッシング	860 26.6 24.4 3.2
19 (木)	黒パン 牛乳 ひるぜん焼きそば ワンタンスープ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 人参 にら	キャベツ にんにく しょうが 干椎茸 もやし 葱	パン 黒砂糖 中華めん 砂糖 ワンタンの皮	油	846 33.3 24.5 3.8
20 (金)	ご飯 牛乳 イナダねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 根菜ごま汁	イナダ 鶏肉 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 人参	葱 ごぼう 大根 葱	米 砂糖 里芋	ごま油 油 油 ねりごま すりごま	796 29.0 22.7 2.3
24 (火)	エビかつサンド(ソース) 牛乳 コーンチャウダー アセロラゼリー	えび スケソウダラ ★ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ かぶ コーン アセロラ果汁	パン パン粉 砂糖 でんぶん 小麦粉 小麦粉 砂糖	油 バター 油	817 29.9 27.3 3.4
25 (水)	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 満点みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり わかめ	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 しめじ 葱	米 じゃがいも 里芋	油 ごま ごま すりごま	850 31.2 24.5 2.8
26 (木)	バターロール 牛乳 マカロニグラタン かぶのスープ	鶏肉 ★ウィンナー	牛乳 牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 人参 かぶの葉	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ キャベツ かぶ	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	マーガリン バター 油	817 37.2 30.1 3.1
27 (金)	ご飯 牛乳 ダッカルビ オイキムチ とうもろこしの卵スープ	鶏肉 卵	牛乳	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり 生姜 葱 コーン	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま ごま ごま油 油	792 28.7 21.8 2.2
※ 毎月18日は、のぎ地産地消の日です。						基準エネルギー 830 Kcal	平均	829
※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。						基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	31.4
※ ★印は、卵不使用食品です。						基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.4
						基準塩分 2.5g未満	平均	2.9

2月6日(金)

いちご「とちあいか」、JAおやまからの贈呈です。

