



# 2月予定献立表

2025年

## 流山市立おおぐろの森中学校

日曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)							
			主食	主菜・副菜														
3月	曜日	はしの日	梅わかめご飯	鰯のけんちん照り焼き キャベツとちくわの海苔和え すまし汁 福豆	いわしちくわ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 大豆	牛乳 味付けのり わかめ	人参 ほうれん草	梅干し 生姜 キャベツ もやし えのき 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	36.7							
4月	火	はしの日	五目旨煮麺	鶏肉とカシューナッツ揚げ煮 アセロラゼリー	豚肉 エビ イカ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 木耳 アセロラ	中華めん さつまいも 砂糖	サラダ油 カシューナッツ	18.6							
5月	水	はしの日	ご飯	鶏肉の生姜焼き チンジャオロース 粕汁	鶏肉 豚肉 鮭 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン	生姜 もやし 玉ねぎ にんにく 大根 長ねぎ こんにゃく	米 里芋 こぼれ梅 (みりん粕)	ごま油	2.7							
6月	木	はしの日	ガーリックトースト	チーズオムレツ コーンサラダ さつまいもの中粉シチュー フルーツミックスゼリー	卵 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 バセリ 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜	食パン さつまいも 米粉 砂糖	マーガリン サラダ油 バター 生クリーム	37.3							
7月	金	はしの日	かやくおこわ	赤魚の粒マスター焼き ピリ辛ボテト 大根ともぎの味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤魚 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 もずく	人参 小松菜 バセリ	椎茸 こんにゃく さやいんげん 小松菜 バセリ	もち米 うるち米 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ (卵未使用) サラダ油	30.8							
10月	月	はしの日	ドライカレー	和風ポトフ 手作りみかんゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 寒天	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 レーズン 大根 セロリ みかん	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	2.8							
12月	水	はしの日	ご飯	鰯の味噌煮 豚肉と切干し大根の炒め煮 かきたま汁	サバ 味噌 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 切干し大根 しめじ こんにゃく えのき 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 白ごま	31.2							
13木	木	はしの日	流山産小松菜のペペロンチーノ	しゃぶしゃぶサラダ 米粉のダブルチョコマフィン	ベーコン 豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参	えのき にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン	スパゲティ 米粉 砂糖 チョコ	マーガリン オーリーブオイル バター ココア	21.6							
14金	金	はしの日	パエリア	♥型ハンバーグデミグラソース ミネストローネ 手作りココア豆乳プリン	鶏肉 エビ イカ 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 寒天	人参 ピーマン 赤ピーマン トマト バセリ	玉ねぎ にんにく	米 じゃが芋 パスタ 砂糖	サラダ油 ココア	3.1							
17月	月	はしの日	ピリ辛ガーリックチャーハン	チキンカツ ポークピーンズ	豚肉 なると 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 トマト	長ねぎ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	サラダ油 ラー油 ごま油	3.7							
18火	火	はしの日	期末テストのため 給食なし															
19水	水	はしの日	期末テストのため 給食なし															
20木	木	はしの日	うぐいすきな粉揚げパン	切干し大根入りポテトサラダ 味噌ワンタンスープ	豚肉 うぐいすきな粉 なると 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	切干し大根 玉ねぎ 長ねぎ もやし	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワンタン	白すりごま サラダ油 マヨネーズ (卵未使用) ごま油	26.8							
21金	金	はしの日	茶飯	おでん からし和え カスタードプリン	はんぺん ちくわ さつまいも うずら卵 鰯団子 かまぼこ 卵	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	大根 しらたき こんにゃく	米 じゃが芋 ちくわぶ(小麦粉) 砂糖	マヨネーズ 卵黄 ごま油	31.2							
25火	火	はしの日	チキンカレーライス	中華サラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ 寒天 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり みかん パイナップル	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ラー油	2.5							
26水	水	はしの日	切干し大根入りビビンバ	トックスープ 手作り杏仁豆腐	豚肉	牛乳 寒天	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ 生姜 切干し大根 にんにく もやし 大根	米 砂糖 トック	白ごま ごま油	3.2							
27木	木	はしの日	ご飯	いなだの照り焼き きんぴらごぼう どさんこ汁	いなだ 豚肉 さつまいも 揚げ豆腐 味噌	牛乳	人参	ごぼう しらたき 大根 長ねぎ こんにゃく コーン	米 じゃが芋	サラダ油 バター	25.7							
28金	金	はしの日	昆布ご飯	鶏肉の風味焼き 二色だんご汁 いちごヨーグルト	鶏肉 豆腐	牛乳 昆布 生クリーム ヨーグルト	人参 バセリ 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 白菜 長ねぎ 生姜 いらご	米 砂糖 白玉粉 米粉 パン粉	バター	3.0							
... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。										学校給食 摂取基準値	33.6							
☆国際をひかないように栄養バランスを考えて食事をしよう！										今月の 平均栄養価 (%)	23.0							
										85	2.5							
										450	2.4							
										99	2.3							
										831	2.2							
										428	2.1							
										830	2.0							
										450	1.9							
										99	1.8							
										85	1.7							
										128	1.6							