



献立表 2月



令和7年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
2月 2月	ごはん 厚揚げとうずら卵の煮物 白菜のごま和え	○	鶏肉 厚揚げ うずら卵 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま	だいこん 玉葱 にんじん はくさい こまつな	758
3火	三色丼 いわしのつみれ汁	○	鶏ミンチ 煮干 つみれ 牛乳	精白米 三温糖 油	にんじん こまつな コーン はくさい 水菜 だいこん しょうが	700
4水	ごはん 鯖の味噌煮 白菜のとろみ汁	○	さば みそ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉	しょうが だいこん 水菜 はくさい にんじん	730
5木	バターパン 豆まめポタージュ 水菜のサラダ	○	ウインナー インゲン豆ペースト ミックスピーンズ 豆乳 牛乳	バターパン じゃがいも 油 ホワイトルウ 三温糖	玉葱 にんじん パセリ キャベツ 水菜 コーン	866
6金	あじわいランチの日 ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 小畠みそのこくうまみそ鍋	○	メルルーサ 煮干 豆腐 豚肉 小畠みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 こんにゃく	玉葱 にんじん 水菜 はくさい もやし えのきたけ にんにく	817
9月	ごはん カツオカツ キャベツ添え 大根と厚揚げのみそ汁	○	カツオカツ 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 油	キャベツ だいこん 玉葱 はくさい にんじん こまつな	717
10火	コッペパン カレーうどん ツナ和え	○	鶏肉 油揚げ 煮干 ツナ 牛乳	コッペパン うどん 三温糖	玉葱 にんじん ねぎ キャベツ 水菜	817
12木	国産小麦パン 鶏肉とポテトのオレンジソース ミネストローネ 何北産はちみつ	○	鶏肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	国産小麦パン 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ はちみつ	マーマレード レモン にんじん 玉葱 キャベツ にんにく トマト缶	920
13金	ごはん キムチチゲ 切干大根のナムル バレンタインデザート	○	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	精白米 三温糖 ごま ごま油 チョコクレープ	白菜キムチ 玉葱 はくさい にんじん もやし 切干大根 キャベツ ほうれんそう	860
16月	ごはん 豚肉と大豆の味噌煮 キャベツと大根のマヨネーズ和え	○	豚肉 厚揚げ 大豆 みそ 煮干 牛乳	精白米 こんにゃく じゃがいも 油 三温糖 マヨネーズ	いんげん にんじん 玉葱 しょうが キャベツ だいこん	821
17火	ココアあげぱん ポトフ	○	ミートボール 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 ミルクココア	キャベツ 玉葱 にんじん こまつな しめじ	774
18水	ハヤシライス フレンチサラダ	○	豚肉 牛乳	精白米 油 じゃがいも 三温糖	玉葱 にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ 水菜 コーン	800
19木	味付けパン すけとうだらのオニオンガーリック コンソメスープ	○	すけとうだら ベーコン 牛乳	味付けパン 片栗粉 油 三温糖 ビーフン じゃがいも	玉葱 にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン	824
20金	ごはん 大豆と鶏肉の甘辛揚げ さつまいものみそ汁	○	鶏肉 大豆 豆腐 みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま さつまいも	はくさい 玉葱 にんじん	909
25水	鶏肉と白菜のあんかけ丼 ぽかぽかみそ汁	○	鶏ミンチ 油揚げ 豆腐 煮干 みそ 牛乳	精白米 ごま油 片栗粉	玉葱 はくさい にんじん しょうが だいこん こまつな ねぎ	741
26木	黒糖パン ハンバーグ トマトオニオンソース 白菜のスープ煮	○	ハンバーグ ベーコン 牛乳	黒糖パン 油	玉葱 はくさい だいこん にんじん しめじ コーン ほうれんそう	776
27金	混せたらチャーハン 春雨スープ	○	豚肉 卵 鶏ミンチ 牛乳	精白米 大麦 ごま ごま油 三温糖 油 春雨	玉葱 にんじん ねぎ にんにく もやし しょうが はくさい	732