



令和7年 2月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 おもに血や肉になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	黄の仲間 おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
3月	【節分・少年の日 お祝い献立】 赤飯	○	いわしの梅香揚げ きゅうりとわかめの酢の物 てまりふのすまし汁 節分豆	牛乳 あずき わかめ かにかまぼこ とうふ だいず	きゅうり ゆず えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら はるさめ ごま ぶ	618 23.3	803 30.2
4火	ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き ごまじょうゆあえ 白菜のクリーム煮	牛乳 とりにく シーチキン えび ベーコン	にんにく きゅうり キャベツ だいこん にんじん コーン はくさい しめじ チンゲンサイ たまねぎ	こめ でんぷん ごま あぶら ごまあぶら バター こむぎこ なまクリーム	679 27.2	829 32.3
5水	ごはん	○	蒸しシュウマイ キムチ炒め 中華風コーンスープ	牛乳 シュウマイ ぶたにく たまご	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ コーン こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	641 23.5	823 28.2
6木	ごはん	○	揚げ魚のピーナッツみそかけ おかかあえ 鶏団子汁	牛乳 たい みそ はなかつお かまぼこ とりにく たまご	キャベツ こまつな ながねぎ しょうが だいこん にんじん しめじ はくさい	こめ でんぷん あぶら ピーナッツ さとう	646 29.7	816 34.1
7金	麦ごはん ハヤシライス	○	サイコロサラダ 果物	牛乳 きゅうりにく ロースハム ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト きゅうり コーン りんご	こめ むぎ あぶら なまクリーム じゃがいも	682 20.4	857 27.7
10月	ごはん	○	春巻き くらげともやしのサラダ 八宝菜	牛乳 はるまき ちゅうかくらげ ぶたにく たまご	もやし にんじん きゅうり コーン たけのこ ほししいたけ はくさい たまねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら ごま さとう でんぷん	623 21.7	787 27.0
12水	ごはん	○	鯖の味噌煮 ゆず酢あえ 沢煮椀	牛乳 さば みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ゆず ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ さとう	629 28.7	785 31.6
13木	ごはん	○	ひじきのかきあげ 白菜のごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 ひじき ちくわ ちりめんじゃこ たまご とうふ わかめ みそ	にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも こむぎこ あぶら ごま さといも	604 20.5	752 26.6
14金	きのこクリーム パスタ	○	アメリカンサラダ ココアブラウニー	牛乳 とりにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ コーン えのきたけ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー レモン	スパゲッティ あぶら なまクリーム ポテトチップス さとう こむぎこ バター くるみ	615 23.4	777 28.9
17月	ごはん	○	麻婆豆腐 海藻サラダ ナッツごほう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ くきわかめ いとかなてん とさかのり	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン ごぼう あおじそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ くるみ アーモンド ピーナッツ	674 25.8	810 30.8
18火	ゆかりごはん	○	千草焼き れんこんのきんぴら さつま芋と白菜のみそ汁	牛乳 とりにく とうふ たまご きゅうりにく あぶらあげ わかめ みそ	しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ れんこん こんにやく さやいんげん はくさい	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	626 27.9	812 34.5
19水	【水産献立】 ごはん	○	ぶりカツ タルタルソース ブロごまサラダ かぶのスープ	牛乳 ぶり たまご ロースハム ベーコン	たまねぎ パセリ レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン かぶ レタス	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら	660 24.2	841 29.9
20木	ごはん	○	すきやき煮 おかかあえ むらくも汁	牛乳 きゅうりにく あつあげ かまぼこ はなかつお たまご	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ キャベツ こまつな かいわれだいこん	こめ くずきり あぶら さとう でんぷん	648 27.7	829 32.9
21金	七穀ごはん ポークカレー	○	ひじきサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ひじき ロースハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン こまつな パイン おうとう みかん パナナ	こめ ろっこくまい じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら なまクリーム	705 21.6	890 26.4
25火	親子どんぶり	○	大豆といりことさつま芋の揚煮 果物	牛乳 とりにく かまぼこ たまご だいず いりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん さつまいも あぶら ごま	669 26.4	839 32.6
26水	ごはん	○	焼き餃子 チャブチエ かにと青菜のスープ	牛乳 ぶたにく かにみ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな はくさい チンゲンサイ しめじ コーン	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	625 22.5	812 28.5
27木	えびピラフ	○	花やさいサラダ パンプキンスープ	牛乳 えび シーチキン ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン セロリ パセリ かぼちゃ	こめ むぎ バター なまクリーム	662 22.2	832 27.3
28金	ごはん	○	手作り肉団子 パンサンズー なめこスープ	牛乳 ぶたにく たまご ロースハム かまぼこ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし にんじん たけのこ えのきたけ しめじ なめこ にら	こめ あぶら パンこ でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	646 25.5	826 30.1

今月の地元食材

えのきたけ キャベツ さといも だいこん
はくさい ブロッコリー しいたけ

