

令和7年2月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



〈今月の目標〉 えいようバランス の とのつた しょくじ を こころがけよう

総社市地食ベ学校給食センターえがお

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)	
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと			
		今日のめあて（食育の観点）	ニューピオーネジャムをあじわおう（食品を選択する能力）					
	3 (月)	パン 牛乳 ビーフシチュー カリフラワーのレモンマリネ ニューピオーネジャム	ぎゅうにく 牛乳	にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム カリフラワー トマトピューレ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	じゃがいも パン さとう オリーブオイル ニューピオーネジャム（個装）	ビーフシチュー ハヤシルウ デミグラスソース しお ケチャップ しょうゆ す	628 26.3	
	4 (火)	今日のめあて（食育の観点） けんちんうどん 牛乳 いわしのいそあげ たくあんあえ せつぶんまめ	とりにく 牛乳 しおこんぶ いわしのいそあげ せつぶんまめ（個装）	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし はくさい	ごぼう たくあん はくさい	うどん さといも こんにゃく あぶら しょうゆ だしのもと しお だしこんぶ だしけずり	698 30.8	
	5 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 プルコギ きくらげのナムル アーモンド	ぶたにく 牛乳 いとかまぼこ	にんじん キャベツ しょうが もやし たまねぎ しろねぎ きくらげ りんご だいこん きゅうり	こめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら アーモンド（個装）	しょうゆ テンメンジャン す	639 25.2	
	6 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 さわらのやくみだれかけ ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる	さわら 牛乳 あぶらあげ わかめ とうふ ちゅうみそ	ねぎ しょうが ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ	もやし えのきたけ	こめ ごまあぶら さとう	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと	606 27.6
	7 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものカレーいため ひじきのあえもの チーズ	ぶたにく 牛乳 あつあげ ひじき ツナ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ ごま ビーフン ごまあぶら じゃがいも さとう	ごしょう しょうゆ カレーこ す	642 27.2	
	10 (月)	今日のめあて（食育の観点） レーズンパン 牛乳 ポトフ ブロッコリーのサラダ ミルメークコーヒー	とりにく 牛乳 ハム ウィナー	ブロッコリー とうもろこし はくさい にんじん セロリ キャベツ たまねぎ かぶ マッシュルーム パセリ	レーズンパン オリーブオイル さとう じゃがいも ミルメークコーヒー（個装）	ローリエ チキンスー プ スープストック しお ごしょう しょうゆ す	625 26.0	
	12 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに ちりめんあえ えごまふりかけ	ぶたにく 牛乳 あつあげ ちりめん	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん もやし	たけのこ きゅうり	こめ さとう えごまふりかけ（個装）	しょうゆ だしのもと	632 24.0
	13 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 ししゃもてんぷら ごしきあえ のつぺいじる	ししゃもてんぷら 牛乳 あぶらあげ とりにく	にんじん はくさい きくらげ こまつな もやし ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ しお だしのもと	640 22.5	
	14 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに くきわかめのごぶあえ オレンジゼリー	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ くきわかめ	にんじん もやし キャベツ だいこん しょうが ごぼう れんこん さやいんげん ごぶづけ	こめ ごま さといも こんにゃく さとう オレンジゼリー（個装）	しょうゆ	618 21.4	
	17 (月)	今日のめあて（食育の観点） チキンライス 牛乳 ハンバーグ だいこんサラダ ガトーショコラ	とりにく 牛乳 ハンバーグ ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり	こめ オリーブオイル さとう ガトーショコラ（個装）	ケチャップ ウスターソー ス チキンスー プ スープストック しお す しょうゆ	641 26.4	
	18 (火)	今日のめあて（食育の観点） みそラーメン 牛乳 あげしゅうまい チンゲンサイのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 しゅうまい ちゅうみそ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ キャベツ はくさい チンゲンサイ だいこん	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ちゅうかスープのもと しお ごしょう しょうゆ す	638 29.7	
	19 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 ちくぜんに キャベツのあえもの	とりにく 牛乳 ちくわ	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ キャベツ さやいんげん きゅうり きくらげ	こめ さといも こんにゃく ごま さとう	しょうゆ だしのもと	580 22.4	
	20 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 さばのうめみそかけ しおこんぶあえ かきたまじる	さば 牛乳 しおこんぶ ちゅうみそ とうふ たまご	うめ だいこん もやし さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ	えのきたけ	こめ さとう しょうゆ しお だしけずり だしこんぶ だしのもと	659 25.5	
	21 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 すきやき ブロッコリーのおかかあえ パリッシュ	ぎゅうにく 牛乳 いとかつお やきどうふ パリッシュ（個装）	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ しろねぎ ブロッコリー もやし きゅうり	こめ さとう こんにゃく	しょうゆ	593 27.1	
	25 (火)	今日のめあて（食育の観点） キムチチャーハン 牛乳 メンチカツ チンゲンサイのごまあえ りんごタルト	やきぶた 牛乳 メンチカツ	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ グリーンピース キャベツ はくさいキムチ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら りんごタルト（個装）	ちゅうかスープのもと す しお ごしょう しょうゆ	651 19.6	
	26 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 とりちゃんこ カリフラワーのゆかりあえ のりつくだに	とりにく 牛乳 ちくわ あいがもりボール あつあげ あかみそ のりつくだに（個装）	にんじん だいこん しょうが はくさい しめじ しろねぎ カリフラワー もやし きゅうり	こめ さとう こんにゃく	しょうゆ だしのもと ゆかり	592 23.8	
	27 (木)	今日のめあて（食育の観点） だいちりハヤシルライス 牛乳 いかとセロリのサラダ	ぎゅうにく 牛乳 だいちり いか	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース セロリ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル	ハヤシルウ ケチャップ しお ごしょう す しょうゆ ウスターソース	616 24.6	
	28 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのあまからいため はりはりづけ スイートポテト	ぶたにく 牛乳 きざみこんぶ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しめじ さやいんげん きゅうり はななぎだいこん もやし	こめ じゃがいも さとう ごま スイートポテト（個装）	しょうゆ す	632 23.0	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・にんじん	岡山 県産	牛乳・にんにく・ねぎ・もやし ニューピオーネジャム	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。	今月の 栄養価	エネルギー kcal たんぱく質 g	629 25.2 g