



2月 学校給食予定こんだて表



令和7年度
氷見市立十三中学校

日	曜	行事	主食・飲み物	主菜・副菜・汁物・その他	使用する食品名					
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂肪)
2	月	★1年☆2年 リクエスト	★わかめご飯 牛乳	☆鶏のから揚げ みそかき玉汁 大根サラダ	鶏肉,豆腐,卵,油揚げ,みそ	牛乳,炊き込みわかめ	人参	生姜,にんにく,コーン,大根,えのき,ねぎ	ご飯,片栗粉	油,青じそドレッシング
3	火	節分献立	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 七福団子汁 五目大豆 豆乳プリン	いわしの梅煮,鶏肉,大豆,油揚げ	牛乳	人参	たけのこ,グリーンピース,大根,ごぼう,ねぎ	ご飯,こんにゃく,砂糖,里いも,白玉団子,豆乳プリン	
4	水		ご飯 牛乳	鶏肉と大豆のみそがらめ すまし汁 青菜のおひたし	大豆,鶏肉,高野豆腐,みそ,かまぼこ,油揚げ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,もやし,干しいたけ,玉ねぎ,大根,ねぎ	ご飯,片栗粉,砂糖,麩	油
5	木		ご飯 牛乳	千草焼き おでん 変わり漬け	千草焼き,枝豆とじゃこの元氣ボール,厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,たくあん,大根	ご飯,こんにゃく,里いも,砂糖	
6	金	★職員 リクエスト	★きなこ揚げパン 牛乳	肉団子② コンソメスープ ブロッコリーサラダ	きな粉,肉団子,ベーコン	牛乳,脱脂粉乳	ブロッコリー,人参,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,白菜	コッペパン,グラニュー糖	油,ごまドレッシング
9	月		ご飯 牛乳	ポテトとお米のささみカツ 八宝菜 ごま酢和え	ポテトとお米のササミカツ,豚肉,いか	牛乳	人参,小松菜	もやし,生姜,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,白菜	ご飯,砂糖,片栗粉	油,ごま
10	火		ご飯 牛乳	サバの塩焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 ゆかり和え	塩さば,鶏肉,厚揚げ	牛乳	人参,いんげん	もやし,キャベツ,生姜,玉ねぎ,大根,干しいたけ	ご飯,砂糖,こんにゃく,片栗粉	油
12	木	ひみの日 献立	ご飯 牛乳	キャベツ入り平つくね 豚汁 小松菜のコーン和え みかん	キャベツ入り平つくね,豚肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,コーン,生姜,大根,ねぎ,みかん	ご飯,砂糖,片栗粉,さつまいも	
13	金	バレンタイン 献立	コッペパン 牛乳	ハート型ハンバーグ クリームスープパスタ バレンタインデザート	うす味ハート型ハンバーグ,ウインナー,ベーコン,大豆	牛乳	人参,パセリ	キャベツ,もやし,玉ねぎ,コーン	コッペパン,スパゲッティ,米粉,ハートのチョコプリン	油,バター
16	月		ご飯 牛乳	子持ちししゃもフライ② さつまいも汁 小松菜と切り干し大根のひたし	子持ちししゃもフライ,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜,人参	キャベツ,切り干し大根,玉ねぎ,大根,ねぎ	ご飯,さつまいも	油
17	火		ご飯 牛乳	野菜シューマイ② ポークハヤシ こんにゃくサラダ	野菜シューマイ,豚肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,にんにく	ご飯,こんにゃく,じゃがいも	油
18	水		ご飯 牛乳	豚キムチ炒め 春雨スープ もやしのナムル ホワイトミニー	豚肉,ベーコン	牛乳	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,キムチ,もやし,きゅうり,白菜,たけのこ,ねぎ,干しいたけ	ご飯,砂糖,片栗粉,春雨,ホワイトミニー	油,ごま
19	木		ご飯 牛乳	豚ロースかつ にら玉汁 金時煮豆	豚ロースかつ,金時豆,鶏肉,豆腐,卵	牛乳	人参,にら	玉ねぎ,えのき	ご飯,砂糖,片栗粉	油
20	金		コッペパン 牛乳	タンドリーチキン さつまいもシチュー フレンチサラダ	鶏肉,ウインナー	牛乳,ヨーグルト	人参,パセリ	にんにく,キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	コッペパン,さつまいも	フレンチドレッシング,油
24	火		ご飯 牛乳	白身魚フライ キムチ汁 三色あえ	白身魚フライ,豚肉,油揚げ	牛乳	小松菜,人参,パセリ	もやし,キムチ,白菜	ご飯	油,ごま
25	水	★3年 リクエスト	ご飯 牛乳	鶏肉のマスタード焼き 白菜と油揚げのみそ汁 ビーフソテー ★もものタルト	鶏肉,豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳	人参	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,白菜,ねぎ	ご飯,ビーフ,砂糖,もものタルト	マヨネーズ,油
26	木		麦ご飯 牛乳	チキンナゲット 冬野菜カレー 豆豆サラダ	チキンナゲット,ミックスビーンズ,豚肉	牛乳	ブロッコリー,人参,トマト	キャベツ,コーン,大根,にんにく,生姜,玉ねぎ	ご飯,米粒麦,里いも	マヨネーズ,バター,油
27	金		米粉パン 牛乳	ささみのチーズフライ フルーツポンチ 海藻サラダ	ささみチーズフライ	牛乳,わかめ	人参	もやし,キャベツ,パイン,みかん,バナナ,もも,りんご	米粉パン,砂糖,ゼリー,ゼリー,カラフルボール	油,ごま