



2月 献立予定表



令和7年度
氷見市立西條中学校

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名					
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
2	月	★リクエスト 献立	★わかめご飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ 大根サラダ みそかき玉汁	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 五目大豆 七福団子汁 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,こんにやく, 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 青菜のおひたし すまし汁	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 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 変わり漬け おでん	千草焼き,枝 豆とじゃこの元 気ボール,厚揚 げ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,たくあ ん, 大根	ご飯,こんにやく, 里いも,砂糖	
6	金		きなこ揚げパン ・ 牛乳	肉団子② ブロッコリーサラダ コンソメスープ	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 ごま酢和え 八宝菜	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 ゆかり和え 大根と厚揚げのそぼろ煮	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 しいたけ	ご飯,砂糖,こん にやく,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 小松菜のコーンとえ 豚汁 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 ,こんにやく	
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 野菜のソテー 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,スバ グッティ,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 小松菜と切り干し大根のひたし さつまい	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 こんにやくサラダ ポークハヤシ	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,こんにやく, じゃがいも	油
18	水		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ炒め もやしのナムル 春雨スープ	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	油,ごま
19	木		ご飯 ・ 牛乳	豚口ースカつ 金時煮豆 にら玉汁	豚口ースカつ, 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 フレンチサラダ さつまいもシチュー	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 三色あえ キムチ汁	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	★リクエスト 献立	ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ビーフソテー 白菜と油揚げのみそ汁 ★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 豆豆サラダ 冬野菜カレー	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	★リクエスト 献立	米粉パン ・ 牛乳	★ささみのチーズフライ ★海藻サラダ ★フルーツポンチ	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

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

○ **太字**は氷見市産の食材を使用した献立です。