

令和7年2月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
				血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	しゅしょく	牛乳	お か ず	1群・2群	5群・6群	3群・4群		
3月	すめし	牛乳	かみなりじる てまきのぐ(のり エビフライ①①② たまご②②③ ひじきつくだに) こくとうふくまめ	牛乳 みそ とうふ あぶらあげ エビフライ たまご のり ひじき だ い ず	こめ 油 さとう こんにやく	だいこん・にんじん・ほうれんそう ねぎ・しいたけ	(小)649 (中)828	23.7 33.4
4火	コッペパン スライス	牛乳	わかめスープ ウインナーケチャップあえ やきそば	牛乳 わかめ ウインナー ぶたにく	コッペパン 油 さとう ちゅうかめん ごま油 ごま	にんじん・しめじ・たまねぎ・はくさい キャベツ・にら・にんにく	641 818	27.3 38.4
5水	★ ジビエ給食 ★ むぎごはん	牛乳	皆野町産シカ肉のキーマカレー しゃくし菜ポテトサラダ イチゴゼリー	牛乳 みそ シカにく ぶたにく	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん カレールウ ゼリー	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース にんにく・しょうがキャベツ・きゅうり とうもろこし・しゃくしな イチゴ	661 844	23.4 32.9
6木	ごはん	牛乳	さいのくになっとう とんじる いわしのカボスに しおこんぶあえ	牛乳 なっとう あぶらあげ ぶたにく みそ いわし こんぶ	こめ 油 さとう さいとも こんにやく ごま油	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ こまつな・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・カボス	635 810	25.3 35.6
7金	じごなうどん	牛乳	みぞれうどんしる コーンとえだまめかまぼこ①①② こまつなごまふうみあえ	牛乳 とりにく かまぼこ	じごなうどん 油 さとう ごま	にんじん・ねぎ・だいこん・えのき ほうれんそう・こまつな・はくさい とうもろこし・えだまめ・きゅうり	647 826	24.5 34.5
10月	わかめごはん	牛乳	しおちゃんこなべ サバのピリからやき たくあんあえ	牛乳 わかめ とうふ とりにく サバ	こめ 油 さとう ごま	だいこん・はくさい・えのき・にら ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん たくあん	655 836	23.3 32.8
12水	ごはん	牛乳	にくどんのぐ とりつくね② コーンサラダ	牛乳 ぶたにく とりつくね わかめ	こめ 油 さとう しらたき	たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース しょうが・キャベツ・きゅうり とうもろこし	661 844	25.4 35.8
13木	くろパン	牛乳	すいとん ちくわのいそべあげ①①② れんこんのごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	くろパン 油 さとう すいとん はくりきこ ごま	にんじん・ねぎ・ごぼう・だいこん はくさい・キャベツ・れんこん きゅうり	661 844	26.8 37.7
14金	むぎごはん	牛乳	はっぼうさい バンサンスー バレンタインガトーショコラ	牛乳 ぶたにく エビ イカ うずらたまご	こめ むぎ 油 さとう でんぷん はるさめ ガトーショコラ	にんじん・はくさい・たまねぎ・たけのこ グリーンピース・しいたけ・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり・きくらげ	660 842	23.3 32.8
17月	げんまいいり ごはん	牛乳	ちゅうかスープ ぎょうざ②②③ ぶたにくのプルコギふう	牛乳 とうふ だ い ず りんご ぶたにく	こめ 油 さとう	しいたけ・こまつな・にんじん・しょうが にんにく・ほうれんそう・たまねぎ にら	638 814	27.0 38.0
18火	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスー にこみふうハンバーグ はちみつレモンゼリーポンチ	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン 油 さとう マカロニ ゼリー はちみつ	たまねぎ・はくさい・にんじん・トマト ブロッコリー・カリフラワー・りんご・みかん パイナップル・もも・レモン	668 852	26.8 37.7
19水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに いそかたまごやき うめかつおあえ	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・はくさい・ブロッコリー うめ・きゅうり	660 842	25.7 36.2
20木	とりごもくごはん	牛乳	もずくのみそしる ちゅうかふうコロッケ プリン	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ もずく コロッケ	こめ もちごめ 油 さとう プリン	たまねぎ・えのき・しめじ・にんじん ほうれんそう・ごぼう・たけのこ グリーンピース・しいたけ	659 841	21.7 30.5
21金	★ 中学リクエスト献立 ★ ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン汁 さいのくにくまん カミカミサラダ	牛乳 みそ ぶたにく にくまん するめ	ちゅうかめん 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・はくさい・にら もやし・にんにく・しょうが・とうもろこし ごぼう・キャベツ・きゅうり	672 858	25.4 35.8
25火	しよくぱん	牛乳	マーガリン ホワイトシチュー ハムカツ つぼみサラダ	牛乳 とりにく ハムカツ	しよくパン マーガリン 油 さとう じゃがいも シチュールウ かおりごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう しめじ・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり・とうもろこし	667 851	24.3 34.2
26水	ごはん	牛乳	ふりかけ(おかか) けんちんじる とりにくのみそだれ②②③ わふうサラダ	牛乳 ふりかけ とうふ とりにく みそ	こめ 油 さとう こんにやく さいとも ごま油 わふうやさいドレッシング	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ こまつな・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・とうもろこし	649 828	28.2 39.7
27木	チキンピラフ	牛乳	トマトオムレツ ブロッコリーサラダ りんごゼリー	牛乳 とりにく オムレツ ベーコン	こめ もちごめ 油 コーンクリームドレッシング ゼリー	にんじん・たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが・グリーンピース・マッシュルーム・トマト ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご	642 819	23.9 33.6
28金	むぎごはん	牛乳	マーボーカレー チョレギサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ のり ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう でんぷん カレールウ ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく しょうが・グリーンピース・キャベツ きゅうり	643 821	24.1 33.9

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★14日の給食に「うずらたまご」を使用します。よくかんで食べましょう！！



今月の皆野産・秩父郡市産
○シカ肉 ○ねぎ ○しめじ
○きゅうり ○みそ ○しょうゆ