



令和7年度 2月 献立予定表 (表)



新座市立第三中学校  
校長 石田 和男  
栄養士 細川 純子

日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
2 (月)	牛乳	牛乳	787	35.9	26.4
	すき焼き丼	米 麦 牛肉 豆腐 長ねぎ たまねぎ しらたき うずら卵 三温糖 しょうゆ 酒			
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
3 (火)	牛乳	牛乳	838	33	34.2
	節分ごはん	米 麦 大豆 たもぎ茸 豚肉 油揚げ なたね油 食塩 しょうゆ 酒 みりん こまつな			
	いわしの団子汁	いわしすり身 鶏肉 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 豆腐 じゃがいも はくさい にんじん 長ねぎ しょうゆ (かつおだし)			
	デザート	いちご グラニュー糖 水あめ			
4 (水)	りんごジュース	りんご	819	35.1	30.6
	フィッシュカツサンド	子どもパン (薄力粉 砂糖) メカジキ 食塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース (大豆 りんご)			
	はくさいのクリームスープ	ベーコン 鶏肉 白菜 じゃがいも にんじん たまねぎ なたね油 ほうれん草 薄力粉 牛乳 食塩 こしょう クリーム			
5 (木)	牛乳	牛乳	819	32.5	28.9
	豚肉の生姜焼き丼	米 麦 たまねぎ なたね油 豚肉 三温糖 酒 しょうが アップルソース しょうゆ みりん 豆腐			
	具だくさんみそ汁	じゃがいも にんじん だいこん 干しいたけ 豆腐 みそ こまつな 長ねぎ (かつおだし)			
6 (金)	牛乳	牛乳	791	37.1	25.6
	五目ごはん	米 麦 鶏肉 油揚げ しいたけ にんじん 切干大根 三温糖 しょうゆ なたね油 食塩			
	鮭の塩焼き	鮭 塩			
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 キャバツ しょうゆ みりん かつお節 ごま			
	プリン	植物油 砂糖 (卵乳大豆不使用)			
9 (月)	牛乳	牛乳	788	33.1	24.2
	ハンバーグ丼	米 麦 ごま 豆腐 牛肉 豚肉 切干大根 たまねぎ なたね油 でん粉 食塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース (大豆 りんご) ぶどう酒 三温糖 たまねぎ			
	白菜のみそ汁	油揚げ 長ねぎ 白菜 こまつな みそ (かつおだし)			
	やさいゼリー	にんじん みかん果汁 砂糖 ゼラチン			
10 (水)	牛乳	牛乳	925	30.4	33.9
	カレーライス	米 麦 牛肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ ケチャップ ウスターソース (大豆 りんご) 中濃ソース (大豆 りんご) 食塩 しょうゆ なたね油 薄力粉 カレー粉			
	海草サラダ	海草ミックス キャバツ にんじん なたね油 ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま			
12 (木)	牛乳	牛乳	777	27.8	31.7
	キャロットピラフ	米 麦 にんじん ベーコン たまねぎ セロリ マッシュルーム 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 なたね油			
	鶏のから揚げ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 食塩 酒 ごま油 でん粉 なたね油			
キャバツのサラダ	キャバツ こまつな にんじん とうもろこし なたね油 酢 三温糖 食塩 しょうゆ				
13 (金)	牛乳	牛乳	795	35.4	29.4
	こぎつねずし	米 麦 酢 三温糖 食塩 油揚げ にんじん 鶏肉 三温糖 みりん 酒 しょうゆ ごま のり			
	ぶりのみそ焼き	ぶり 酒 しょうゆ みそ 三温糖 みりん 酒 しょうが とうがらし			
こまつなのごま和え	こまつな キャバツ しょうゆ 酒 三温糖 ごま				

裏面に続きます





令和7年度 2月 献立予定表 (裏)



日付	献立名	食材名	栄養価		
			熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
16 (月)	牛乳	牛乳	773	25.3	18.9
	キムチチャーハン	米 麦 なたね油 ごま油 長ねぎ 豚肉 食塩 こしょう 酒 キムチ しょうゆ トウバンジャン			
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 鶏肉 酒 にんじん 干しいたけ もやし こまつな 長ねぎ 白菜 食塩 こしょう しょうゆ (かつおだし)			
	いよかんゼリー	いよかん果汁 砂糖			
17 (火)	牛乳	牛乳	834	31.0	29.8
	わかめごはん	米 わかめ 食塩			
	鮭フライ	鮭 食塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース (大豆 りんご)			
	ごぼうサラダ	ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし 酢 なたね油 食塩 こしょう 三温糖 ごま マヨネーズ			
18 (水)	牛乳	牛乳	826	32.2	31.6
	きなこ揚げパン	米粉パン (米粉 薄力粉 砂糖) きな粉 三温糖 食塩			
	肉団子のスープ	豆腐 鶏肉 豚肉 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 もやし はくさい にんじん 干しいたけ 切干大根 長ネギ ほうれんそう はるさめ しょうゆ			
	グレープゼリー	ぶどう果汁 砂糖			
19 (木)	牛乳	牛乳	726	30.3	18.7
	マーボー白菜丼	米 麦 白菜 豚肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ にら しょうが 酒 にんにく テンメンジャン 三温糖 食塩 しょうゆ ラー油 トウバンジャン なたね油 ごま油 でん粉			
	春雨サラダ	はるさめ もやし にんじん こまつな 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 食塩			
20 (金)	牛乳	牛乳	809	31.8	41.5
	ピリ辛ねぎラーメン	中華麺 豚肉 にんじん もやし 長ねぎ にら こまつな しょうが にんにく ラー油 なたね油 みそ トウバンジャン 食塩 こしょう しょうゆ 酒 ごま油			
	ツナ餃子	餃子の皮 ツナ たまねぎ チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう なたね油 薄力粉			
24 (火)	牛乳	牛乳	738	37.2	18.7
	鶏そぼろ丼	米 麦 しょうが にんじん なたね油 鶏肉 酒 三温糖 みりん しょうゆ 鶏卵 なたね油			
	じゃがいものごまあえ	じゃがいも こまつな しょうゆ 酒 三温糖 ごま			
	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 クリーム 寒天			
25 (水)	牛乳	牛乳	940	32.4	34.7
	かつカレー	米 麦 鶏肉 ぶどう酒 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ ケチャップ ウスターソース (大豆 りんご) しょうゆ 薄力粉 なたね油 カレー粉 食塩 こしょう 豚肉 食塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油			
	デザート	オレンジ果汁 レモン果汁 グラニュー糖 水あめ			
26 (木)	牛乳	牛乳	717	30.1	17.4
	鶏の照焼き丼	米 麦 ごま のり 鶏肉 酒 しょうが 薄力粉 なたね油 みりん 三温糖 しょうゆ			
	野菜たっぷりみそ汁	たまねぎ じゃがいも にんじん 白菜 ほうれんそう 油揚げ みそ (かつおだし)			
27 (金)	牛乳	牛乳	887	28.2	29.2
	ほたて入り塩ラーメン	中華麺 豚肉 ほたて にんじん もやし キャベツ わかめ とうもろこし しょうが にんにく なたね油 食塩 こしょう しょうゆ 酒 ごま油 パター			
	大学芋	さつまいも なたね油 三温糖 酢 しょうゆ 水あめ ごま			

\*食材料の購入等の都合により、献立を変更する場合があります

毎月5日は給食費の引き落とし日です。 前日までに残高の確認をお願いします。