

令和7年度

2月

献立表

日野市立平山中学校

日	献立名		飲み物	主な使用食品とその働き						エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ	
	主食	おかず		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月	★コンコン寿司	イカのレモン醤油 なめこのみそ汁 いちご	牛乳	油揚げ いか 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	干し椎茸 レモン なめこ ねぎ いちご	精白米 かたくり粉 上新粉 きび砂糖	揚げ油	776 kcal 37 g	★ひとくちメモにある料理には、マークがついています。	
3火	★いわしのかば焼き丼	すまし汁 青のり大豆 みかん	牛乳	いわし かまぼこ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ えのきたけ	精白米 かたくり粉 薄力粉 きび砂糖	米ぬか油 白ごま 揚げ油	873 kcal 36 g		2日 初午の日 初午とは、2月最初の午の日のことです。昔、この日に伏見稲荷の神様が降臨されたとされ、使われている狐の好物が油揚げであることにあやかり、初午の日に、油揚げをお供えするようになったとされています。
4水	スパゲティベスカトーレ	アーモンドサラダ コンソメスープ	牛乳	ベーコン いか むきえび 豚肉	牛乳 粉チーズ	トマト缶 にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり マッシュルーム キャベツ ホールコーン	スパゲティ 薄力粉 きび砂糖	オリーブ油 なたね油 有塩バター アーモンド	734 kcal 35 g		
5木	牛丼	茎わかめのピリ辛 けんちん汁	牛乳	牛肉	牛乳 くきわかめ しらす	にんじん	にんにく 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	精白米 糸こんにゃく きび砂糖 板こんにゃく じゃがいも	ごま油 白ごま なたね油	794 kcal 36 g		
6金	高野豆腐のそぼろご飯	五目きんぴら たらちゃん汁 オレンジ	牛乳	凍り豆腐 豚肉 鶏肉 まだら 米みそ	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ ごぼう れんこん はくさい オレンジ	精白米 きび砂糖 糸こんにゃく かたくり粉	なたね油 ごま油 白ごま 米ぬか油	794 kcal 36 g		
9月	振替休日										3日 断分 2月3日は断分の日です。鬼を追い払うと言われていた「いわし」と1年の幸福を祈って「大豆」を使った料理を作ります。	
10火	ご飯	焼き魚（ほっけ） 東光寺沢庵の胡麻炒め 豚汁 みかん	牛乳	ほっけ 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	だいこん 東光寺大根 ごぼう ねぎ みかん	精白米 きび砂糖 板こんにゃく じゃがいも	鉄板油 ごま油 白ごま なたね油	726 kcal 34 g		
11水	建国記念の日											
12木	ガーリックトースト	シーフードサラダ 野菜のクリームシチュー	牛乳	むきえび いか 鶏肉 ウィンナー いんげんまめ	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	かいわれ大根 にんじん チンゲンツァイ	にんにく だいこん 玉葱	食パン きび砂糖 じゃがいも 薄力粉	有塩バター 米ぬか油 なたね油	852 kcal 33 g		
13金	野菜ゴロゴロミートソースライス	ABCスープ チョコレートケーキ	牛乳	豚肉 大豆 米みそ ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく 玉葱 だいこん マッシュルーム	精白米 A B C マカロニ 薄力粉 上白糖 チョコチップ	なたね油 有塩バター	896 kcal 38 g		
16月	キムチチャーハン	チヂミ風卵焼き ワンタンスープ みかん	牛乳	豚肉 大豆 いか たまご	牛乳	にんじん にら	はくさい 玉葱 しょうが にんにく 干し椎茸 緑豆もやし ねぎ みかん	精白米 きび砂糖 ワンタンの皮	なたね油 白ごま ごま油	861 kcal 41 g		
17火	ご飯	鰯の味噌煮 切干大根の煮付け のっぺい汁	牛乳	さわら 米みそ 大豆 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 切干し大根 ごぼう しめじ	精白米 きび砂糖 糸こんにゃく 板こんにゃく さといも かたくり粉	なたね油	723 kcal 36 g		
18水	ジャージャー麺	ごぼうチップスサラダ りんご	牛乳	豚ひき肉 米みそ	牛乳	にんじん	干し椎茸 玉葱 ねぎ きゅうり 緑豆もやし キャベツ ホールコーン ごぼう りんご	蒸し中華めん きび砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	756 kcal 28 g		
19木	クッパ	ビーフンソテー クランベリーサワーケーキ	牛乳	鶏肉 たまご むきえび	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな チンゲンツァイ	しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 キャベツ クランベリー	精白米 ビーフン 薄力粉 上白糖	白ごま なたね油 有塩バター	837 kcal 30 g		
20金	カツカレーライス	大根と水菜のサラダ いちご	ジョア	豚肉 いんげんまめ	ジョア ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	玉葱 大根 しょうが にんにく きゅうり ホールコーン いちご	精白米 薄力粉 パン粉 じゃがいも きび砂糖	米ぬか油 なたね油 有塩バター ごま油	883 kcal 33 g		
23月	振替休日											
24火	中華風おこわ	ジャンボしゅうまい パンサンサー わかめスープ	牛乳	豚肉 油揚げ むきえび ロースハム 鶏肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ しょうが 緑豆もやし きゅうり	精白米 もち米 しゅうまいの皮 きび砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	なたね油、ごま油、白ごま（いり）	784 kcal 39 g	20日 カツカレー 受験生応援メニュー！豚肉でカツを作ります。「受験にカツ！」という願いを込めて作ります。	
25水	じゃこわかめご飯	ししゃものから揚げ かきたま汁 フルーツポンチ	牛乳	絹ごし豆腐 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ バインアップル 缶 黄桃缶 りんご	精白米 かたくり粉 上白糖	白ごま（いり）、 米ぬか油	768 kcal 28 g	今月の日野産 ほうれん草 小松菜 はくさい ねぎ 大根 人参	
26木	照り焼きサンド	ミネストローネ ココアアーモンド	牛乳	鶏肉 ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	しょうが セロリー 玉葱 キャベツ	きび砂糖 じゃがいも 上白糖	なたね油、アーモンド(ホ-ル、ロ-ス)	819 kcal 39 g		
27金	回鍋肉丼	もやしのナムル もずくのスープ みかん	牛乳	豚 米みそ 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	しょうが キャベツ たけのこ ねぎ 緑豆もやし ホールコーン みかん	精白米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油、ごま油、白ごま（いり）	757 kcal 30 g		

*都合により変更する場合もあります。