

令和7年2月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第102号)

月	火	水	木	金	
2月の給食目標 食について 正しい知識を持とう 食べものを選ぶ力をつけるために、正しい知識を持とう！ 「食べること」は、成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品に含まれている栄養素やその体内での働きは、それぞれ違います。いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。 おぼえておこう！ 五大栄養素とその働き 炭水化物 【多く含む食品】 米・パン・めん いも・砂糖など 脂質 【多く含む食品】 油・マヨネーズ バターなど たんぱく質 【多く含む食品】 魚・肉・卵・大豆 大豆製品など 無機質 【多く含む食品】 牛乳・乳製品 小魚・海藻など ビタミン 【多く含む食品】 野菜・くだもの きのこなど エネルギーになる 体をつくるもとになる 体の調子をととのえる 3日「節分献立」 いわしのかば焼き風 小松菜と豚肉の炒め物 粉ふきいも かぶのみそ汁 福豆 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 4日 親子丼 甘辛じゃがいも 切り干し大根の炒め物 白菜の香味和え エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 5日 マーボー豆腐 さつまいもスティック 春雨の炒め物 ミックスフルーツゼリー エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 6日 鶏肉の塩こうじから揚げ 高野豆腐の含め煮 金平ごぼう ブロッコリーの和え物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 7日「受験生応援献立」 カレーライス 一口カツ キャベツとハムのサラダ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) <tr><td> 10日 和風おろしハンバーグ 豚肉とキャベツの炒め物 いんげんとエリンギの炒め物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) </td><td> 11日 建国記念の日 このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。 給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等で で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) </td><td> 12日 トッポギ にらまんじゅう 卵とわかめのスープ 小松菜とエリンギの炒め物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) </td><td> 13日 おでん ぶりと野菜のカツ 白菜のオイスター炒め もやしの和え物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) </td><td> 14日 さばの塩焼き 小松菜のごま和え 五目豆 すまし汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) </td></tr>	10日 和風おろしハンバーグ 豚肉とキャベツの炒め物 いんげんとエリンギの炒め物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	11日 建国記念の日 このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。 給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等で で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	12日 トッポギ にらまんじゅう 卵とわかめのスープ 小松菜とエリンギの炒め物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	13日 おでん ぶりと野菜のカツ 白菜のオイスター炒め もやしの和え物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	14日 さばの塩焼き 小松菜のごま和え 五目豆 すまし汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
10日 和風おろしハンバーグ 豚肉とキャベツの炒め物 いんげんとエリンギの炒め物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	11日 建国記念の日 このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。 給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等で で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	12日 トッポギ にらまんじゅう 卵とわかめのスープ 小松菜とエリンギの炒め物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	13日 おでん ぶりと野菜のカツ 白菜のオイスター炒め もやしの和え物 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	14日 さばの塩焼き 小松菜のごま和え 五目豆 すまし汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

月		火		水		木		金	
17日		18日		19日		20日		21日	
スパイシーチキン		フェジョアード		大豆ミンチカツ		厚揚げの		小松菜と鶏肉の	
添え野菜		クリームシチュー		鶏肉と大根の煮物		肉じゃが		塩焼きそば	
		オムレツ		バジルスバゲティ		おろしソースかけ		炒め物	
鶏肉	78 豚肉	15 鶏肉	30 オムレツ	1個 大豆ミンチカツ	1個 鶏肉	30 牛肉	35 厚揚げ	30 スバゲティ	20 小松菜
にんにく	0.3 金時豆（水煮）	10 じゃがいも	30 トマトケチャップ	6 米油	8 大根	35 じゃがいも	70 米油	0.2 豚肉	30 鶏肉
ブレンヨーグルト	5 玉ねぎ	15 白隠元豆ペースト	10 ウスターソース	0.5 スバゲティ	10 むき枝豆	5 玉ねぎ	40 大根	15 キャベツ	40 ホールコーン
濃口しょうゆ	4 ピーマン	5 玉ねぎ	40 水	1 玉ねぎ	16 濃口しょうゆ	2.5 人参	20 青ねぎ	3 玉ねぎ	25 濃口しょうゆ
砂糖	0.5 トマト（水煮）	12 人参	20	1 バジルペースト	2 砂糖	1 つきこんにやく	20 でん粉	0.4 人参	20 塩
カレー粉	0.3 鶏がらスープ	0.8 しめじ	10	白ワイン	0.2 みりん	0.5 濃口しょうゆ	5.5 薄口しょうゆ	2 きくらげ	0.1 ごしょう
塩	0.2 白ワイン	0.5 鶏がらスープ	1.5	塩	0.1 削り節	0.2 砂糖	2.6 みりん	1 にんにく	0.2 米油
ごしょう	0.01 ガーリックパウダー	0.02 牛乳	25	ごしょう	0.02 だし汁	15 みりん	1 削り節	0.1 塩こうじ	2
米油	0.2 ローリエ	0.01 米粉	6	米油	0.2	削り節	0.5 だし汁	5 オイスターソース	1
キャベツ	30 塩	0.3 バター	3			だし汁	20	濃口しょうゆ	0.8
塩	0.1 ごしょう	0.01 シュレッドチーズ	1			米油	0.5	トウバンジャン	0.08
ごしょう	0.01 水	1 塩	0.5					塩	0.5
米油	0.3 米油	0.3 ごしょう	0.02					ごしょう	0.02
		水	30					米油	0.5
		パセリ（乾）	0.01						
キャラメルポテト		オニオンスープ		ほうれん草の		大豆入りのり佃煮		ヨーグルト	
サラダ		ツナそぼろ		人参とちくわの		みそ汁		白菜のごま和え	
炒め煮		炒め煮		炒め煮		炒め煮		炒め煮	
さつまいも	40 ショルダーベーコン	5 人参	40	10 人参	25 小松菜	20 大阪しろな	40 白菜	70 焼きのり	1.5 ヨーグルト
米油	3 玉ねぎ	10	10	2.5 ちくわ	7 玉ねぎ	10 きざみあげ	5 人参	10 大豆（水煮）	10
バター	1.5 人参	15 まぐろ油漬け	20 人参	1.2 濃口しょうゆ	1.8 きざみあげ	5 濃口しょうゆ	1.8 白すりごま	1 濃口しょうゆ	1.8
砂糖	1.5 ソーテッドオニオン	2 みりん	1 酢	1 料理酒	0.5 わかめ（乾）	0.5 砂糖	0.3 薄口しょうゆ	3 みりん	1.8
水	1.5 パセリ（乾）	3 砂糖	0.5 砂糖	1 砂糖	0.5 赤みそ	7 米油	0.3 砂糖	1.2 砂糖	1
	鶏がらスープ			削り節	0.1 白みそ	3		水	6
	薄口しょうゆ			だし汁	2 削り節	2.5			
	白ワイン			米油	0.3 だし汁	110			
	塩								
	ごしょう								
	米油								
	水								
エネルギー(kcal)		838		783		858		761	
たんぱく質(g)		33.6		31.6		31.5		26.9	
脂質(g)		29.7		25.5		30.6		23.9	
24日 振替休日		25日		26日		27日		28日	
盛りつけポイント		鶏肉の揚げ照り煮		肉団子の甘酢炒め		豆腐チゲ風		揚げぎょうざ	
底までよくかき混ぜてから食器に盛りつけましょう。		磯ポテト		ツナじゃが		ドライカレー		米粉の	
		金平れんこん		ごぼうの		白身魚フライ		白身魚フライ	
		鶏肉		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		塩		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		ごしょう		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		でん粉		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		米油		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		濃口しょうゆ		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		砂糖		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		みりん		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		水		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		じゃがいも		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		青のり		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
		塩		ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ごぼう		マカロニスープ		マカロニスープ	
				ご					