



令和7年度

2月献立表（中学校）



盛岡市学校給食センター

日 曜	献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			717 kcal
	鶏肉のねぎチリ焼き		砂糖 ごま	鶏肉 味噌	ねぎ しょうが	35.4 g
	ビビンバ		ごま油 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 大豆 豚レバー	人参 大豆もやし えのきたけ 玉ねぎ こねぎ にんじん	21.3 g
	あさり入りマーラータン風スープ		米粉麺 ラー油	あさり 豆乳 豆腐	チンゲンサイ もやし 人参 干しいたけ ヤングコーン ねぎ	1.8 g
🌸🌸🌸 節分給食 🌸🌸🌸						
3 火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			779 kcal
	いわしの香草揚げ		パン粉 小麦粉 でん粉 なたね油 米油	いわし	パセリ タイム セージ フェンネル ローレル ローズマリー	29.3 g
	もやしのサラダ		ごま ごま油	お魚ソーセージ	人参 きゅうり にんじん くらもち	20.7 g
	せんべい汁		かやいせんべい	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 大根 干しいたけ ねぎ にんじん	2.5 g
	節分豆			大豆		
4 水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			717 kcal
	和風きんぴら包み焼き		砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 ゼラチン たいず	玉ねぎ ごぼう 人参 しょうが	29.8 g
	肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 にんじん インゲン	19.0 g
	冬野菜の味噌汁			鶏肉 ふのり 味噌	白菜 人参 れんこん 切干大根 ねぎ	2.3 g
🍷🍷🍷 イタリア冬季オリンピック応援給食 🍷🍷🍷						
5 木	テーブルロールパン	○	小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		766 kcal
	バリッソーネ		砂糖 小麦粉 大豆油 米油	鶏肉 大豆粉	玉ねぎ にんじん トマト	29.4 g
	花野菜サラダ		サラダ油		ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	29.1 g
	ミネストローネ		じゃがいも マカロニ 砂糖	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 かぼちゃ セロリ トマト	3.2 g
🌟🌟🌟 河南中希望献立 🌟🌟🌟						
6 金	わかめご飯	○	米 麦 強化米 水あめ	わかめ		767 kcal
	ジョアブレン		砂糖	脱脂粉乳		31 g
	鶏肉のから揚げ		砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 米粉 米油	鶏肉	にんじん しょうが	18.6 g
	納豆和え			納豆 かつお節	きゅうり 白菜 人参 もやし	2.7 g
	豚汁		じゃがいも	豚肉 豆腐 味噌	しょうが ごぼう 人参 ねぎ 干しいたけ	
	さつま芋と栗のタルト		さつま芋 砂糖 ショートニング 米粉 くり サラダ油	豆乳		
9 月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			680 kcal
	豚肉のしょうが焼き		砂糖	豚肉	しょうが	26.8 g
	茎わかめとごぼうの和え物		砂糖 ごま ごま油	茎わかめ	ごぼう 人参 ほうれん草 もやし にんじん	19.7 g
	かぼちゃの味噌汁		板麩	鶏肉 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 大豆もやし	3.5 g
10 火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			942 kcal
	赤魚の竜田揚げ		でん粉 米油	赤魚	しょうが	26.5 g
	アスパラガスのおかかマヨ和え		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	かつお節	アスパラガス きゅうり 人参	26.3 g
	卵入りサンラータン風スープ		ラー油	卵	玉ねぎ えのきたけ 人参 にら たけのこ きくらげ	2.7 g
11 水						
建国記念の日 🇯🇵						
🍷🍷🍷 バレンタイン給食 🍷🍷🍷						
12 木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		715 kcal
	鶏肉のハニーマスタード焼き		はちみつ	鶏肉	しょうが	35.0 g
	春雨サラダ		春雨 大豆油 砂糖	お魚ソーセージ	人参 きゅうり もやし	20.1 g
	ハートのトックと雑穀のトマトスープ		トック 雑穀 黒米 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ パプリカ トマト	3.5 g
	チョコプリン		砂糖 米粉			
🌟🌟🌟 城東中希望献立 🌟🌟🌟						
13 金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			795 kcal
	味付きゆで卵		砂糖	卵		27.8 g
	かりぼりし和え		砂糖		人参 きゅうり キャベツ もやし 大根 なす れんこん しょうが しその葉	22.9 g
	ボークカレー		じゃがいも	豚肉	にんじん しょうが 人参 玉ねぎ セロリ トマト りんご	4.4 g
	ミルクケーキ		砂糖			

今月の平均栄養価

エネルギー 731kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.1g

今月の岩手県産野菜

ほうれん草 チンゲンサイ 小松菜 切干大根
干し椎茸 トマト もやし りんご きくらげ



令和7年度

2月献立表（中学校）



盛岡市学校給食センター

日 曜	献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 月	麦ごはん	○	米 麦 強化米			630 kcal
	きのこ信田煮		でん粉 パン粉 砂糖	鶏肉 油揚げ	しいたけ 玉ねぎ 人参 こんにゃく しめじ	25.9 g
	赤しそ和え		砂糖		キャベツ もやし 人参 きゅうり 枝豆 こんにゃく 赤しそ 梅	15.8 g
	呉汁		里芋	鶏肉 大豆 豆乳 味噌	大根 人参 山東菜 こねぎ 干しいたけ こんにゃく	4.6 g
17 火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			727 kcal
	いわしのごま味噌煮		砂糖 ごま 米粉	いわし 味噌		30.6 g
	五目きんぴら		米油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 牛肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 ビーマン えのきたけ こんにゃく	21.1 g
	香り野菜の味噌汁			厚揚げ 味噌	にんにく しよが たら ねぎ キャベツ もやし	2.7 g
	はっさく				はっさく	
18 水	安比舞茸ご飯	○	米 強化米	油揚げ	舞茸 人参 ごぼう	669 kcal
	ねぎ入り厚焼き玉子		砂糖 でん粉 なたね油	卵	ねぎ	26.3 g
	干草和え		春雨 ごま油 砂糖	油揚げ	キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参	21.4 g
	豆腐とあかもくの味噌汁			あかもく 豆腐 味噌	大根 山東菜 こねぎ	3.5 g
19 木	コッペパン	○	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		849 kcal
	ささみフライ		大豆油 砂糖 パン粉 でん粉 米油	鶏肉		29.3 g
	ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	お魚ソーセージ	きゅうり 人参 バブリカ 玉ねぎ	32.9 g
	コーンスープ			ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ グリーンピース	4.8 g
	ブルーベリージャム		砂糖		ブルーベリー	
20 金	麦ごはん	○	米 麦 強化米			695 kcal
	ジョアストロベリー		砂糖	脱脂粉乳	いちご	27.2 g
	ぎょうざ		小麦粉 サラダ油 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ たら	11.1 g
	マーボー大根		ごま油 砂糖 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆 味噌	にんにく しよが 人参 玉ねぎ 大根 たら こんにゃく	3.0 g
	ほたて入り野菜タンメン		ラーメン	豚肉 ほたて かまぼこ	人参 もやし キャベツ コーン ねぎ	
	アセロラミニゼリー		水あめ		アセロラ	
23 月			天皇誕生日 			
24 火	麦ごはん	○	米 麦 強化米			652 kcal
	揚げだし豆腐野菜おろしだれ		でん粉 米粉 大豆粉 米油	豆腐 大豆粉	大根 こねぎ	22.2 g
	寒天サラダ		ごま油 砂糖 ごま	寒天 わかめ 茎わかめ ふのり 昆布 青とさかのり 赤とさかのり 白とさかのり ロースハム	きゅうり 人参 もやし 小松菜 にんにく	20.3 g
	どさんこ汁		じゃがいも 乳なしマーガリン	豚肉 味噌	にんにく 人参 玉ねぎ 大豆もやし コーン	2.2 g
25 水	麦ごはん	○	米 麦 強化米			659 kcal
	たららのトマトソースがけ		砂糖 なたね油 小麦粉 パン粉 オリーブ油	たら	ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト にんにく バジル	27.0 g
	チョレギサラダ		ごま油 砂糖 ごま	わかめ 刻みのり	キャベツ きゅうり もやし バブリカ コーン にんにく	14.9 g
	沢煮椀			豚肉	人参 ごぼう 白菜 たけのこ ねぎ こんにゃく 干しいたけ	2.0 g
26 木	ぶどうゼリー	○	グラニュー糖		ぶどう	
	うずまきパン		小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		736 kcal
	鶏肉のケチャマヨ焼き		砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	にんにく トマト	33.9 g
	あさりと切干大根の洋風炒め		大豆油	あさり ベーコン 片口いわし	切干大根 バブリカ 玉ねぎ たけのこ えのきたけ アスパラガス にんにく	31.0 g
27 金	ブチブチ麦スープ	○	じゃがいも 押し麦	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	4.2 g
	麦ごはん		米 麦 強化米			663 kcal
	赤魚の西京焼き		砂糖	赤魚 味噌		27.8 g
	彩り野菜のカレー炒め		パン粉 でん粉 砂糖 米油	鶏肉 豚肉 豆腐 厚揚げ 大豆	玉ねぎ 枝豆 コーン 人参 しよが ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす 青ピーマン たけのこ にんにく	16.1 g
	芋煮汁		里芋 砂糖 ごま油	牛肉	こんにゃく 白菜 ねぎ しめじ	1.5 g
	いよかん				いよかん	

*献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。

(調味料は除く)

*使用食材にアレルギー食品【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。

*都合により食材を変更することがありますのご了承ください。

*給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

*給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。

*より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。

*この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。

給食だより・献立表
(盛岡市ホームページ)