



令和7年度

2月献立表（小学校）



盛岡市学校給食センター

日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	むぎごはん ぎょうぎ ビビンバ あさりいりマーラータンふうスープ	 〇	こめ むぎ きよかまい こむぎこ サラダ油 こま油 さとう こま油 さとう こま こめこめん ラー油	ぶたにく とりく たいず ぶたにく きゅうく たいず ぶたレバー あさり とうふ とりこゆう	キャベツ たまねぎ じゃ にんじん たいずもやし えのきたけ たまねぎ こねぎ にんじん チンゲンサイ もやし にんじん ほししいたけ ヤングコーン ねぎ	618 kcal 25.0 g 20.5 g 1.4 g
3 火	 むぎごはん いわしのごまみそに もやしのサラダ せんべいじる せつぶんまめ	 〇	こめ むぎ きよかまい さとう こま こめこ こま こま油 かやいせんべい	いわし みそ おさかなソーセージ とりく あぶらあげ たいず	にんじん きゅうく こんやく じゃ もやし にんじん ごぼう にんじん たいこん ほししいたけ ねぎ こんやく	623 kcal 27.3 g 17.1 g 1.9 g
4 水	むぎごはん ちくわのいそべあげ にくじゃが ふゆやさいのみそじる	〇	こめ むぎ きよかまい でんぶん さとう こむぎこ たいず油 こめ油 こめ油 じゃがいも さとう	ちくわ あおき ぶたにく とりく ふのり みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんやく インゲン はくさい にんじん れんこん きりばし たいこん ねぎ	665 kcal 21.6 g 24.3 g 1.5 g
5 木	 テーブルロールパン メバルのアクアパッツァふう はなやさいサラダ ミネストローネ	〇	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング オリーブ油 サラダ油 じゃがいも マカロニ さとう	だっしるんにゅう メバル とりく たいず	トマト にんじん レモン パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリー トマト	588 kcal 28.2 g 22.7 g 2.2 g
6 金	わかめごはん ジョアプレーン とりにくのしょうがに なっとうあえ とんじる さつまいもとくりのタルト	〇	こめ むぎ きよかまい みずあめ さとう さとう じゃがいも さつまいも さとう ショートニング こめこくり サラダ油	わかめ だっしるんにゅう とりく なっとう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ とりこゆう	しょうが きゅうり ほうさい にんじん もやし しょうが ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	598 kcal 26.8 g 14.1 g 2.6 g
9 月	むぎごはん メンチカツ くぎわかめとごぼうのあえもの かばച്ചのみそじる	 〇	こめ むぎ きよかまい パンこ さとう こむぎこ こめ油 さとう こま こま油 いたふ	ぶたにく くぎわかめ とりく みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ たいずもやし	645 kcal 25.0 g 21.6 g 3.0 g
10 火	むぎごはん さばのみそに アスパラガスのおかかマヨあえ たまごいりサンラータンふうスープ	 〇	こめ むぎ きよかまい さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ラー油	さば みそ かつおぶし たまご	 アスパラガス きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん じゃ たいけのこ きくらげ	689 kcal 24.2 g 28.6 g 2.4 g
11 水	建国記念の日					
12 木	 コッペパン ささみフライ はるさめサラダ ハートのトックとぎょうくのトマトスープ チョコプリン	〇	こむぎこ さとう ショートニング たいず油 さとう パンこ でんぶん こめ油 はるさめ たいず油 さとう トック ぎょうく くらまい さとう さとう こめこ あぶら	だっしるんにゅう とりく おさかなソーセージ とりく にんじん	きゅうり もやし にんじん たまねぎ パプリカ トマト	647 kcal 25.2 g 21.1 g 2.9 g
13 金	むぎごはん プレーンオムレツ かりばりあえ ポークカレー ミルメークコーヒー	〇	こめ むぎ きよかまい さとう なたね油 たいず油 さとう じゃがいも さとう	たまご ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ もやし たいこん なす れんこん しょうが しそのは にんじん しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマト りんご	671 kcal 19.7 g 19.9 g 3.8 g

今月の平均栄養価
 エネルギー 638kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.6g

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

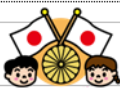


令和7年度

2月献立表（小学校）



盛岡市学校給食センター

日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
16 月	むぎごはん わかたけしのだに あかしそあえ ごじる	○	こめ むぎ きょうかまい でんぶん さとう さとう さといも	とりにく あぶらあげ とりにく たいず とりにゅう みそ	たけのこ キャベツ もやし にんじん きゅうり えだまめ こんにゃく あかしそ うめ たいこん にんじん さんとうな こねぎ ほししいたけ こんにゃく	555 kcal 23.0 g 16.1 g 3.9 g
17 火	むぎごはん いわしのこうそうあげ ごもくきんぴら かおりやさいのみそしる はっさく	○	こめ むぎ きょうかまい パンこ こむぎこ でんぶん なたね油 こめ油 さとう ごま油 ごま	いわし ぶたにく きゅうりく さつまあげ あつあげ みそ	パセリ タイム セージ フェンネル ローレル ローズマリー ごぼう にんじん ビーマン えのきたけ こんにゃく にんじく しよが いら ねぎ キャベツ もやし はっさく	670 kcal 26.7 g 22 g 2.7 g
18 水	あっぴまいたけごはん いろどりやさいのたまごやき ちくさあえ とうふとあかもくのみそしる	○	こめ きょうかまい サラダ油 さとう ぜラチン はるさめ ごま油 さとう	あぶらあげ たまご ぶたにく こんぶ あぶらあげ あかめく とろろ みそ	まいたけ にんじん ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん たいこん さんとうな こねぎ	635 kcal 23.3 g 26.1 g 3.3 g
19 木	コッペパン ハンバーグトマトソース ポテトサラダ コーンスープ ブルーベリージャム	○	こむぎこ さとう ショートニング でんぶん オリーブ油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう さとう	だっしふんにゅう ぶたにく とりにく たいず おさかなソーセージ ベーコン ぎょうにゅう なすクリーム	たまねぎ にんじく トマト パセリ きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ グリーンピース ブルーベリー	714 kcal 25.5 g 29.5 g 4 g
20 金	むぎごはん ジョアストロベリー とりこくのケチャマヨやき マーボーだいこん ほたていりやさいタンメン アセロラミニゼリー		こめ むぎ きょうかまい さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう でんぶん ラーメン みずあめ	だっしふんにゅう とりにく ぶたにく ぶたレバー たいず みそ ぶたにく ほたて かまぼこ アセロラ	いちご にんじく にんじく しよが にんじん たまねぎ たいこん こんにゃく いら にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	571 kcal 27.2 g 9.2 g 2.6 g
23 月	天皇誕生日 					
24 火	むぎごはん わふうきんぴらつつみやき かんてんサラダ  どさんごじる	○	こめ むぎ きょうかまい さとう ごま油 ごま ごま さとう ごま油 じゃがいも にゅうなしマーガリン	とりにく とろろ ぜラチン たいず かんでん わかめ くわかめ ふのり こんぶ あおとさかのり あかどさかのり しろうとさかのり ローズハム ぶたにく みそ	たまねぎ ごぼう にんじん しよが きゅうり にんじん もやし こまつな にんじく にんじく にんじん たまねぎ たいずもやし コーン	575 kcal 25.2 g 16.6 g 2.3 g
25 水	むぎごはん しろみぎかなフライトマトソースがけ チョコレギサラダ  さわにわん ぶどうゼリー	○	こめ むぎ きょうかまい パンこ こむぎこ でんぶん こめ油 さとう なたね油 ごま油 さとう ごま グラニュー糖	ホキ わかめ きざみのり ぶたにく	スッキーニ きピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん トマト にんじく キャベツ きゅうり もやし パプリカ コーン にんじく にんじん ごぼう はくさい たけのこ ねぎ こんにゃく ほししいたけ ぶどう	619 kcal 20.8 g 19.5 g 1.5 g
26 木	うずまぎパン じゅんじょうポークウインナー(2はん) あさりとぎりほしだいこんのようふういため プチプチむぎスープ	○	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング さとう はちみつ たいず油 じゃがいも おしむぎ	だっしふんにゅう ぶたにく あさり ベーコン かたくちいわし とりにく	きりほしだいこん パプリカ たまねぎ たけのこ えのきたけ アスナラガス にんじく たまねぎ にんじん キャベツ	637 kcal 23.1 g 32.5 g 2.8 g
27 金	むぎごはん あかうおのたつたあげ いろどりやさいのカレーいため  いもにじる いよかん	○	こめ むぎ きょうかまい でんぶん こめ油 パンこ でんぶん さとう こめ油 さといも さとう ごま油	あからお とりにく ぶたにく とろろ あつあげ たいず きゅうりく いよかん	しよが たまねぎ えだまめ コーン にんじん しよが スッキーニ あかピーマン きピーマン なす あおピーマン たけのこ にんじく こんにゃく はくさい ねぎ しめじ いよかん	769 kcal 23.0 g 18.5 g 1.4 g

*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品目【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でご了承ください。

*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)