





# 令和7年度2月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	ちゅうかめん				小麦粉		593kcal 25.6g 28%	蕪小6-4 リクエスト給食
		みそラーメンスープ	焼き豚 みそ		たけのこ 人参 コーン チンゲン菜 にんにく しょうが		油		
		やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		もやしのナムル			キャベツ もやし 小松菜	砂糖	ごま ごま油		
		せつぶんまめ(小)	大豆						
		きなこボーロふくまめ(幼)	きなこ 卵	乳製品		でん粉 水あめ 砂糖	ヨーコック		
3	火	むぎごはん				米 麦		597kcal 24.5g 32%	蕪小なし 南小なし 大仁北小なし
		れんこんハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		れんこん 玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でん粉	油		
		いそマヨサラダ	かつお節	のり	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖	ノイック マヨネーズ		
		だいこんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		大根 チンゲン菜				
		オレンジ			オレンジ				
4	水	メロンパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ヨーコック	747kcal 29.5g 36%	大仁北小 6-1 リクエスト給食
		とりにくのてりやき	鶏肉		しょうが				
		コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
		ミネストローネ	ベーコン		トマト 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく	マカロニ 砂糖	油		
		バナナ			バナナ				
5	木	むぎごはん				米 麦		633kcal 24.5g 35%	富士美幼なし
		たちうおのフライ	たちうお			パン粉 小麦粉	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 人参 枝豆	砂糖	ごま		
		とんじがのみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ チンゲン菜 人参 しょうが	じゃがいも			
		ベビーチーズ		チーズ					
6	金	むぎごはん				米 麦		573kcal 21.2g 24%	
		ポークカレー	豚肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリー しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー 油		
		ツナサラダ	まぐろ		キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖			
		りんご			りんご				
9	月	むぎごはん				米 麦		650kcal 33.4g 28%	
		にくどうふ	豆腐 豚肉		玉ねぎ 人参 こんにゃく たけのこ はねぎ しいたけ	砂糖			
		ししゃものたつたあげ		ししゃも	しょうが	でん粉	油		
		キャベツのごますあえ			キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	ごま		
		オレンジ			オレンジ				
10	火	むぎごはん				米 麦		660kcal 24.2g 37%	大仁北小3年 なし
		とりにくのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油		
		ポテトサラダ	ハム		きゅうり にんじん	じゃがいも 砂糖	ノイック マヨネーズ		
		だいこんとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜				
		レモンゼリー			レモン	砂糖			
12	木	むぎごはん				米 麦		599kcal 24.2g 30%	富士美幼なし
		ごしきたまご	卵 豆腐 まぐろ みそ		玉ねぎ にんじん	砂糖			
		ごまあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖	ごま		
		ちゃんこなべ	豆腐 鶏肉 大豆粉		白菜 しらす しめじ 根深ねぎ しいたけ ごぼう 人参 玉ねぎ れんこん	里芋 でん粉 砂糖	油		
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
13	金	むぎごはん				米 麦		673kcal 24.0g 33%	共和幼なし
		タコライスのご	豚肉 大豆	チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油		
		フレンチサラダ			キャベツ きゅうり コーン 人参	砂糖			
		ポテトスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん チンゲン菜	じゃがいも			
		おこめでガトーショコラ	豆乳			砂糖 米粉 ココア カカオマス	油		



16	月	むぎごはん				米 麦		573kcal 24.4g 28%	
		スタミナやきにく	豚肉 みそ テンメンジャン トウバンジャン		玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 ごま		
		わかめのレモンあえ		わかめ	キャベツ 小松菜 レモン				
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ にんじん チンゲン菜	ワンタンの皮			
		チョコクレープ	豆乳 大豆粉			砂糖 ココア 米粉	油		
17	火	わかめごはん		わかめ		米 麦		625kcal 21.0g 28%	
		みしまコロッケ	豚肉 大豆粉		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油		
		わふうサラダ		のり	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油		
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		大根 こんにゃく 人参 はねぎ	じゃがいも			
		バナナ			バナナ				
18	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ヨーグルト	633kcal 29.7g 34%	
		ホキのスカパーチェ	ホキ		玉ねぎ 人参	でん粉 砂糖	油		
		ナポリタン	ハム		しめじ ピーマン トマト にんにく	スパゲッティ	オリーブ油		
		ふわふわたまごのスープ	ベーコン 卵	チーズ	玉ねぎ チンゲン菜 人参	パン粉			
		バナナコッタふうデザート	豆乳		みかん	砂糖			
19	木	ゆうきさいばいのごはん				米		651kcal 27.4g 31%	 ふじっぴー給食 市内統一献立  
		おちゃツナふりかけ	まぐろ		しょうが 茶	砂糖	油 ごま		
		さばのパーベキューソース	さば		りんご 玉ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま		
		チンゲンサイのスープ	鶏肉		白菜 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しょうが				
		みかん			みかん				
20	金	むぎごはん				米 麦		686kcal 24.8g 27%	幼稚園なし
		とりにくとさつまいものあげに	鶏肉		にんじん 枝豆 しょうが	さつまいも でん粉 砂糖	油		
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		白菜 チンゲン菜				
		とうにゅうプリン	豆乳			砂糖	ヨーグルト		
24	火	むぎごはん				米 麦		610kcal 29.5g 29%	
		さけのちゃんちゃんやき	鮭 みそ		玉ねぎ キャベツ しめじ	砂糖	バター		
		やさいのおかかあえ	かつお節		もやし はくさい 小松菜				
		けんちんじる	鶏肉 豆腐		大根 にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	じゃがいも	ごま油		
		やきプリンタルト	卵	乳製品		小麦粉 砂糖	マーガリン		
25	水	しょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ヨーグルト	675kcal 23.8g 41%	蕪小6-2 リクエスト給食
		チョコレートクリーム				水あめ 砂糖 小麦粉 加工入 ココアパウダー	ヨーグルト		
		だいたすナゲット	大豆粉		玉ねぎ	小麦粉 でん粉 とうもろこし粉 砂糖	油		
		はるさめサラダ	ハム		きゅうり にんじん	春雨 砂糖	ごま油		
		チキンチャウダー	鶏肉 ベーコン	牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 枝豆	じゃがいも 小麦粉	バター		
26	木	むぎごはん				米 麦		589kcal 26.9g 28%	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ トウバンジャン テンメンジャン		玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが はねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油		
		ポークしゅうまい	鶏肉 豚肉 大豆		玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油		
		やさいのちゅうかあえ			キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		バナナ			バナナ				
27	金	むぎごはん				米 麦		619kcal 23.5g 31%	
		いわしのかばやき	いわし		しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		たくあんあえ			キャベツ 小松菜 たくあん		ごま		
		いなかじる	厚揚げ みそ		大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	じゃがいも			
		オレンジ			オレンジ				

※ 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。