



2月献立表



入善町教育委員会
入善町立入善小学校

令和7年度

日 曜	献 立 名	おもな材料とその働き						
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		ふ り か け の 日						
2	月	ごはん 牛乳 ふりかけ にくだんごスープ ツナいりたまごやき ごまあえ	たまご ツナ とりにく ぶたにく	牛乳 のり	にんじん こまつな	えのき たまねぎ キャベツ ごぼう はくさい	★こめ さとう	こめあぶら ごま
3	火	だいずいりゆかりごはん 牛乳 けんちんじる いわしフライ れんこんサラダ	★だいず もめんどうふ いわし ★みそ	牛乳	にんじん あかしそ	だいこん ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし	★こめ こんにゃく でんぶん	ごまあぶら こめあぶら ノンエッグマヨネーズ
4	水	♪ ♪ リ ク エ ス ト メ ニ ュ ー [レ ト ロ き ゅ う し ょ く] ♪ ♪						
		わかめごはん 牛乳 チョコタルト ABC(マカロニ)スープ あげぎょうざ こふきいも	ウインナー とりにく たまご ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも こむぎこ こめこ	こめあぶら
5	木	ごはん 牛乳 かすじる さばのしおやき ゆかりあえ	ぶたにく さば ★みそ	牛乳	にんじん あかしそ	だいこん ★ねぎ はくさい きゅうり しめじ	★こめ さつまいも	
6	金	ごはん 牛乳 とうふとえのきのすましじる ゆずしょうゆあえ ぶたにくとこうやどうふのあまみそがらめ	もめんどうふ ぶたにく ★みそ こうやどうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのき だいこん ★ねぎ しょうが はくさい ゆず	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら
9	月	ごはん 牛乳 のっぺいじる ししゃもフライ さんしょくおひたし	やきどうふ ししゃも	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ★ねぎ はくさい	★こめ さともい こんにゃく パンこ でんぶん こむぎこ	こめあぶら ごま
10	火	ごはん 牛乳 くきわかめスープ チーズタッカルビふう かふうあえ	とりにく もめんどうふ ★みそ	牛乳 くきわかめ チーズ	にんじん	★ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	★こめ さとう	ごまあぶら
11	水	けんこくきねんぴ						
12	木	ごはん 牛乳 サンラータン ユーリンチー そえやさい	とりにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ★ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	★こめ さとう でんぶん こめこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら
13	金	ごはん 牛乳 ぐだくさんポトフ さけのこうそうやき ビーフンソテー	ウインナー さけ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな パジル パセリ	だいこん しめじ たまねぎ キャベツ	★こめ さとう ビーフン	こめあぶら オリーブオイル
16	月	ごはん 牛乳 ミネストローネ ハムステーキ フレンチサラダ	とりにく ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら
17	火	ごはん 牛乳 ゴロゴロなんばんに ちくわのいそべあげ きざみづけ	とりにく ちくわ ★みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	にんにく たけのこ たまねぎ しめじ はくさい	★こめ さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ	ごまあぶら こめあぶら
18	水	♪ ♪ リ ク エ ス ト メ ニ ュ ー [カ ラ フ ル ラ ン チ] ♪ ♪						
		くろまいごはん 牛乳 いちごスティックケーキ ワントンスープ ヤンニョムチキン しおナムル	とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん トマト	はくさい もやし キャベツ にんにく しょうが ねぎ いちご	★こめ ★くろまい じゃがいも さとう ワントン でんぶん	こめあぶら ごまあぶら
19	木	～ New 膳 の 日 ～						
		ごはん 牛乳 にゅうぜんこんこんじる あかうおのたつたあげ だいずとひじきのあえもの	ぶたにく うすあげ ★みそ あかうお ★だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	れんこん キャベツ ごぼう ★ねぎ しょうが	★こめ でんぶん さつまいも こめこ ★ヤーコン さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま
20	金	入 善 と み さ ん (富 × 3) の 日						
		ごはん ぎゅうにゅう ごもくみそしる わふうハンバーグ あまずあえ	もめんどうふ ぎゅうにく ぶたにく ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	えのき きゅうり たまねぎ はくさい	★こめ さとう でんぶん パンこ じゃがいも	ごまあぶら マーガリン
23	月	て ん の う た ん じ ょ う び						
24	火	ごはん 牛乳 はるさめスープ ホイコーロー こふきいも	とりにく ぶたにく あつあげ あかみそ ★みそ	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい もやし しょうが にんにく キャベツ ねぎ	★こめ さとう はるさめ でんぶん じゃがいも	こめあぶら
25	水	ごはん 牛乳 はくさいなべ ふくらぎのごまみそやき はりはりソテー	ぶたにく ★みそ ふくらぎ ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし しょうが ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	★こめ さとう こんにゃく	こめあぶら ごま
26	木	小ごはん 牛乳 カレーうどん かきあげ しゃきしゃきあえ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ みずな	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん	★こめ うどん じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら カレールウ
27	金	ごはん 牛乳 ジャージャーどうふ ポークシューマイ はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ ★みそ	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	★こめ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・くろまい・みそ・だいず・ねぎ・ヤーコン

※都合により献立を変更することがあります。