

# 2月予定献立表

令和7年度  
高岡市立南星中学校

日	曜	行事	献立名			食品名						栄養価
			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	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(おもにエネルギーになる)		E:エネルギー
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	P:たんぱく質
						魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
2	月	節分の日献立	○	ごはん	鰯の梅煮 キャベツともやしのあえもの 団子入りごま味噌汁 節分豆	鰯の梅煮 味噌 節分豆	牛乳	人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 白玉団子	ごま	E 755 kcal P 28.8 g F 17.1 g
3	火		○	コッペパン	鶏肉のマーマレードかけ ビーフンソテー コーンのスープ	鶏肉 ベーコン わかめ	牛乳 人参 パセリ	青梗菜 キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 でんぶん	油	E 852 kcal P 36.0 g F 34.5 g	
4	水	地場産品献立	○	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 人参しりしり 大根と白菜の味噌汁	ととまる まぐろ水煮 油揚げ 味噌	牛乳 青のり 人参	小松菜 コーン 大根 白菜 えのきたけ	米 豆乳プリン	油	E 802 kcal P 28.7 g F 20.9 g	
5	木	私立入試	○	コッペパン	ウインナー 大根サラダ ビーンズチャウダー	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	人参 パセリ	大根 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま マーガリン	E 833 kcal P 35.1 g F 33.2 g
6	金	郷土食献立	○	ごはん	ふくらぎのたれかけ 三色ひたし いかと里芋の煮物 ぶどうゼリー	ふくらぎ いか 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 こんにゃく	米 砂糖 里芋 ゼリー		E 835 kcal P 34.4 g F 22.3 g
9	月		○	ごはん	豚肉のジャンロー しそあえ 高岡野菜のあったか汁 干しブルーン	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ ブルーン	米 砂糖 里芋		E 831 kcal P 33.3 g F 21.4 g
10	火		○	1/2コッペパン	高岡元気コロッケ プロッコリーサラダ ソフト麺のラーメン風		牛乳(チーズ) 豚肉	プロッコリー 人参	コーン もやし ねぎ メンマ キャベツ 生姜	パン (小麦粉) 砂糖 でんぶん ソフト麺	油	E 868 kcal P 32.7 g F 28.2 g
12	木		○	食パン	豚肉と大豆のケチャップあえ ゆで野菜 白菜スープ ピーチシャーベット	豚肉 大豆 わかめ	牛乳 人参	生姜 コーン 玉ねぎ 椎茸 白菜 ねぎ ピーチシャーベット	パン でんぶん	油	E 830 kcal P 34.9 g F 27.6 g	
13	金	日本遺産の日 献立	○	ごはん	竹輪の高岡銅器風揚げ 鋸物師のごま味噌あえ 金屋町の石畳煮	竹輪 味噌 鶏肉	牛乳 青のり 人参	小松菜 れんこん しめじ 大根 玉ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ごま	E 784 kcal P 25.8 g F 18.7 g	
16	月		○	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれ 生姜あえ 大漁チゲ鍋 メロンゼリー	揚げ出し豆腐 鮭 たら 味噌	牛乳	人参	ねぎ 生姜 キャベツ 胡瓜 大根 白菜 ごぼう	米 (小麦粉) でんぶん 砂糖 メロンゼリー	油 ごま	E 795 kcal P 32.3 g F 19.7 g
17	火		○	コッペパン	魚のマリネ 粉吹きいも ワンタンスープ	さわら 豚肉	牛乳 人参	赤ビーマン バセリ	玉ねぎ 黄ビーマン 白菜 椎茸 ねぎ	パン でんぶん 砂糖 じゃがいも ワンタン	油	E 832 kcal P 37.2 g F 29.6 g
18	水		○	ごはん	塩鯖 切干大根の炒め物 味噌けんちん汁	鯖 油揚げ 味噌 木綿豆腐	牛乳 人参	小松菜 人参	切干大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 砂糖 里芋	油	E 854 kcal P 38.2 g F 28.0 g
19	木	高岡 食19丼 献立	○	ごはん	高岡冬野菜のマーポー丼 肉シユーマイ もやしのナムル	豚肉 絹ごし豆腐 肉シユーマイ 味噌	牛乳 人参 小松菜	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 たけのこ 大根 もやし	米 でんぶん (小麦粉) 砂糖	油	E 771 kcal P 28.1 g F 21.7 g
20	金	セレクト デザートの日	○	麦ごはん	オムレツ ひじきサラダ カレーライス セレクトデザート	オムレツ ひじき 豚肉	牛乳 ひじき 人参	プロッコリー	コーン 胡瓜 玉ねぎ	麦 米 砂糖 じゃがいも	油 ごま カレールウ	E 818 kcal P 27.7 g F 22.3 g
24	火		○	食パン	里芋ハンバーグ 白菜のカラフルサラダ もずくスープ チョコクリーム		牛乳 ベーコン もずく	人参	白菜 胡瓜 黄ビーマン 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	パン 里芋ハンバーグ 砂糖 チョコクリーム	油	E 806 kcal P 28.2 g F 36.5 g
25	水		○	ごはん	ししゃものフリッター かぶの色とり すき焼き煮	ししゃものフリッター 牛肉 焼き豆腐	牛乳	人参	かぶ 白菜 こんにゃく	米 (小麦粉) じゃがいも 砂糖 麺	油	E 833 kcal P 26.6 g F 27.0 g
26	木		○	米粉入りパン	カップエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	卵 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト トマト	人参 トマト	りんご パイン もも バナナ 玉ねぎ	パン 米粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	油	E 833 kcal P 35.5 g F 21.7 g
27	金		○	減量 ごはん	赤魚の立田揚げ 小松菜のコーンあえ 五目うどん オレンジ	赤魚 鶏肉 油揚げ	牛乳 人参	小松菜 人参	生姜 キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 椎茸 ねぎ オレンジ	米 でんぶん 砂糖 うどん	油	E 802 kcal P 32.5 g F 21.8 g

\*牛乳が毎日つきます \*都合により献立が変わる場合があります \* ( ) は加工食品の中に含まれているアレルギー食材です。

\*予定献立表は本校HPの「各種お便り・配布物のコーナー」にも掲載しております。