



2月 こんだて表(中学生)



令和7年度 淀川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	【あか】体になる		【みどり】体の調子を整える		【きいろ】熱や力になる		熱量 kcal たんぱく質(g) 脂肪(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	しぶせんシュウマイ(2個) チャーハンの具 スンドウブ風スープ (韓国料理)	ぶたにく どうふ あさり なると かまぼこ やきぶた	牛乳	●にんじん にら	たまねぎ もやし はくさい だけのこ コーン えだまめ ●ねぎ にんにく しいだけ はくさいキムチ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	808 29.3 2.8
~行事食 節分~										
3火	さくら ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ごま昆布あえ けんちん汁 福豆	いわし とりにく どうふ ちくわ かまぼこ だいす あぶらあげ	牛乳 こんぶ	●にんじん ほうれんそう	たいこん もやし ●キャベツ こぼう きゅうり ●ねぎ ●しいだけ こんにゃく	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら ごま	758 32.5 3.3
~世界の料理 スペイン スペイン風オムレツ・エンベドラッド・ソバ・テ・アホ~										
4水	ソフト フランス (ラック&ホワイト チョコクリーク)	牛乳	スペイン風オムレツ(▲野菜グラタン) エンベドラッド ソバ・テ・アホ	たまご たら ベーコン ツナ とりにく しろいんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト あかビーマン ほうれんそう パセリ	たまねぎ たいこん きゅうり コーン にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも チョコクリーム	オリーブあぶら ドレッシング	776 33.2 3.2
金島中3年生リクエスト										
5木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 上州きんぴら なめこのみそ汁	ぶたにく どうふ	牛乳	●にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう だいこん もやし ●ねぎ なめこ こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	776 22.1 2.5
6金	メロン パン	牛乳	たこナゲット(2個) 白菜のクリーム煮 えびボールスープ	とりにく たこ いか たちうお えび ぎょにく	牛乳 クリーム	●にんじん チングンサイ パセリ	たまねぎ はくさい もやし コーン	パン マカロニ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	オリーブあぶら	906 32.3 2.9
子持中3年生リクエスト										
9月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 肉じゃが つみっこ	さば ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん	たまねぎ こぼう だいこん はくさい ●ねぎ グリンピース こんにゃく	ごはん すいとん じゃがいも さとう	あぶら	858 35.9 3.0
10火	わかめ ごはん	牛乳	とりの照り焼き キムチあえ 小野上っ子とん汁	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	●にんじん	たまねぎ はくさい だいこん もやし ●キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも	あぶら	764 31.3 3.0
12木	ごはん	牛乳 (コーヒー 牛乳の もと)	フヨウハイ(▲いかチチミ) 回鍋肉 大根の中華スープ	たまご ぶたにく なると かまぼこ あぶらあげ	牛乳 わかめ	●にんじん にら ビーマン	たまねぎ だいこん もやし ●キャベツ だけのこ にんにく ●ねぎ しょうが えのきだけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	769 32.5 3.0
13金	パック うどん	牛乳	いかの天ぷら しらたきのごまあえ きつねうどん汁	いか とりにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳	●にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん もやし ●ねぎ えのきだけ しいだけ こんにゃく	うどん さとう こむぎこ	あげあぶら ごま	765 31.6 3.0
~新潟県の郷土料理 タレカツ・だいこん漬けあえ・のっつい汁~										
16月	ごはん	牛乳	タレカツ(2個) だいこん漬けあえ のっつい汁	ぶたにく とりにく どうふ ちくわ	牛乳	●にんじん	だいこん きゅうり ●キャベツ こぼう はくさい こんにゃく	ごはん さといも さとう パンこ でんぶん	あげあぶら	771 29.9 2.7
17火	ごはん	牛乳	たらのみぞばー焼き 里芋のそぼろ煮 太平燕 (熊本県の郷土料理)	たら とりにく ぶたにく いか だいす なると さつまあげ	牛乳	●にんじん こねぎ	たまねぎ だけのこ ●キャベツ ●ねぎ しょうが えのきだけ	ごはん さといも はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	764 35.9 2.8
浜川北中3年生リクエスト										
18水	こめっこ ぱん	ショア (ストロベ リー)	チキンのチーズ焼き ツナサラダ かぼちゃボタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ショア 牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パセリ	たまねぎ きゅうり ●キャベツ	パン パンこ	あぶら ドレッシング	827 38.4 3.4
19木	ごはん	牛乳	棒餃子 青梗菜のうま塩サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とりにく どうふ	牛乳	●にんじん にら チングンサイ	たまねぎ もやし ●キャベツ だけのこ コーン ●ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら ドレッシング	789 29.4 2.6
20金	はちみつ パン	牛乳	スコッチエッグソースかけ(▲キャベツメンチ) コールスローサラダ ABCスープ	たまご とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ●キャベツ コーン えだまめ	パン じゃがいも マカロニ パンこ	ドレッシング	780 28.2 3.0
24火	ごはん	牛乳	レモンバジルナゲット(2個) バーチキンカレー フルーツポンチ	とりにく とうにゅう	牛乳	●にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ハイン りんご	ごはん じゃがいも ナタデココ ゼリー	あぶら バター	837 24.3 3.0
中学3年生リクエスト										
25水	◆ココア揚 げパン	牛乳	ポテトサラダ コーンボタージュ 型抜きチーズ	とりにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり ●キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ドレッシング	842 29.8 3.0
26木	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ キャベツと昆布のあえ物 まえばしtonton汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 こんぶ	●にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ●ねぎ えだまめ しょうが しめじ	ごはん じゃがいも すいとん でんぶん	あぶら バター	856 33.6 2.9
27金	パック ラーメン	牛乳	ピザまん 棒々鶏サラダ 醤油ラーメンスープ ☆クリーミーヨーグルト	とりにく ぶたにく なると やきぶた	牛乳 ヨーグルト わかめ チーズ	●にんじん チングンサイ トマト	たまねぎ もやし ●キャベツ きゅうり メンマ ●ねぎ にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	844 31.6 3.7

●は淀川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

*材料の都合で献立や食材が変わることがあります。

*郷土料理・世界の料理のメニューは**太字**になっています。

*◆は中学校3年生リクエストメニューです。

※栄養価はハ訂成分表で計算しています。

4日(水)世界の料理 スペイン

エンベドラッド・・・白インゲン豆とツナが入ったサラダです。

ソバ・テ・アホ・・・スペイン語で「にんにくのスープ」という意味の、カスティーリヤ地方の郷土料理です。