

[使用 食 材 一 覧]

令和7年度

五日市高等学校グループ

令和7年度2月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	牛乳 刻みきつねうどん 鶏肉と野菜のみ炒め ほんかん	牛乳 油揚げ かまぼこ 鶏肉 米みそ	うどん 砂糖 油 こんにゃく	ねぎ こまつな しょうが にんじん たけのこ さやいんげん ほんかん	795 kcal 37.5 g 26.9 g 3.0 g	25 水	牛乳 麦ご飯 豆腐とわかめのスープ ヤンニヨムチキン 三色ナムル 台湾風いも団子	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	米 大麦油 小麦粉 かたくり 粉油 砂糖 ごま ざつまいも 白玉 粉 紫芋	ねぎ ににく もやし にんじん こまつな	847 kcal 33.0 g 23.7 g 2.1 g
3 火	牛乳 大豆おこわ 穀長汁 いわしのかば焼き 白菜の梅和え かんペイ	牛乳 油揚げ まいわし	米 もち米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖	だいこん こねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい 梅干し	735 kcal 33.1 g 27.1 g 2.8 g	26 木	牛乳 麦ご飯 さつま汁 ほっけの利休焼き うどんわかめの酢みそ和え 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 生揚げ ほっけ わかめ さつま揚げ	米 大麦油 こんにゃく さつまいも 砂糖 ごま ごま油	にんじん だいこん ねぎ うど きゅうり ごぼう うど サやいん げん	770 kcal 38.0 g 21.5 g 3.2 g
4 水	牛乳 混ぜ込みビビンバ 豚肉と豆腐のキムチスープ はるみ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 あさり 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖 油	しょうが にんじん こまつな にんにく はくさい ねぎ	749 kcal 35.8 g 28.0 g 2.8 g	27 金	牛乳 フレンチトースト チキンピーンズ コールスローサラダ	牛乳 たまご 牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	食パン 砂糖 バター 油 ジャガイモ オリーブ油	セロリー たまねぎ にんじん ねぎ ショウガ キャベツ	785 kcal 38.8 g 36.3 g 2.2 g
5 木	牛乳 麦ご飯 みそ汁 ハンバーグデミグラスソース 温野菜	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 牛肉	米 大麦 油 パン粉 ジャガイモ	しめじ たまねぎ にんじん さやいんげん	757 kcal 31.5 g 27.9 g 2.6 g						
6 金	牛乳 ゆかりご飯 おでん 小松菜ともやしの辛子和え 大学いも	牛乳 はんべん 生揚げ たまご 結 び昆布	米 大麦 こんにゃく ちくわ麩 さつまいも 油 水あめ ごま	しそ だいこん にんじん もやし こまつな	799 kcal 30.5 g 22.5 g 2.7 g						
9 月	牛乳 梅わか飯 お事汁 揚げ出し豆腐の野菜あん れんこんのきんぴら	牛乳 わかめご飯のもと あずき 米みそ 豆腐	米 大麦 ごま こんにゃく さといも かたくり粉 油 砂糖 ごま油	梅 だいこん にんじん ごぼう えのきだけ しょうが こまつな れんこん	777 kcal 24.3 g 25.5 g 2.6 g						
10 火	牛乳 麦ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 五目なます いちごーネルト	牛乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	米 大麦 かたくり粉 砂糖 ごま	みつば きくらげ きゅうり にんじん だいこん いちご	764 kcal 31.1 g 25.0 g 2.4 g						
12 木	牛乳 麦ご飯 みそ汁 肉豆腐 大根と小松菜の浅漬け りんご	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐	米 大麦 砂糖	もやし たまねぎ さやいんげん にんじん だいこん こまつな しょうが りんご	741 kcal 32.1 g 23.0 g 2.6 g						
13 金	牛乳 ミルクパン 豆と野菜のスープ さばの香草パン粉マスタード焼き ココアプリン	牛乳 ベーコン いんげんまめ さば たまご	ミルクパン 油 マヨネーズ オリーブ油 パン粉 ハードビスケット 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ じょうが キャベツ バセリ	848 kcal 39.5 g 39.7 g 2.8 g						
16 月	牛乳 長崎ちゃんぽん 切干大根とツナのサラダ カステラ	牛乳 豚肉 あさり いか さつま揚げ まぐろ たまご	中華めん 油 砂糖 かたくり粉 ごま 小麦粉 はちみつ	にんじん もやし キャベツ きくらげ ねぎ じょうが だいこん きゅうり とうもろこし	767 kcal 39.6 g 21.8 g 3.5 g						
17 火	牛乳 麦ご飯 石狩汁 卵焼き 小松菜とひじきの和え物 りんご	牛乳 豆腐 さけ たまご ひじき	米 大麦 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ もやし こまつな りんご	751 kcal 32.8 g 25.0 g 2.4 g						
18 水	牛乳 麦ご飯 こづゆ 鶏肉の西京焼き 野菜の白和え せとか	牛乳 ほたて 鶏肉 米みそ 豆腐	米 大麦 しらたき 焼きふ こんにゃく ごま 砂糖	じいたけ にんじん だいこん こまつな	721 kcal 30.3 g 23.2 g 2.2 g						
19 木	牛乳 ごまご飯 かきたま汁 さわらの若草焼き 葉の花のかすみ和え 豆乳ミルク入りいちごソース	牛乳 たまご さわら 米みそ かつお節 寒天 豆乳	米 大麦 白ごま かたくり粉 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ えのきだけ なばな もやし だいこん いちご レモン	757 kcal 34.8 g 24.2 g 2.4 g						