

令和7年度 2月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3	火	ご飯	★節分献立★	牛乳 いわしハンバーグ	精白米 三温糖 サラダ油	もやし キャベツ	712	28.2
			いわしハンバーグ ちくわの卵とじ	鶏卵 豚肉 木綿豆腐		だいこん にんじん		
			けんちん汁 福豆			ごぼう ねぎ		
4	水	チャーハン	えびと春雨の炒め物	牛乳 鶏卵 烧豚	精白米 ごま油	ねぎ えのき にんじん	729	29.0
			チングンサイの中華スープ	えび 鶏ひき肉	緑豆はるさめ 三温糖	にら もやし 青梗菜		
			豆乳プリン			コーン		
5	木	☆タコライス	野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆	精白米 サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん トマト缶	1042	38.1
			チョコパンケーキ	角チーズ 豚肉 鶏卵	ホットケーキミックス バター	レタス キャベツ コーン		
					チョコレート	パセリ		
6	金	みそラーメン	春巻き	牛乳 豚肉 なると	中華麺 ごま油	にんじん キャベツ きくらげ	916	32.4
			白玉ぜんざい	味噌 粒あん	サラダ油 白玉もち	もやし		
			春巻き		三温糖			
9	月	ご飯	笹かまの磯部揚げ	牛乳 笹かまぼこ	精白米 てんぶら粉	にんじん なめこ だいこん	731	25.4
			ひじきと豚肉の炒り煮 なめこの味噌汁	あおのり 干しひじき	サラダ油 突きこんにゃく	ねぎ		
			いもけんぴ	豚肉 絹豆腐 味噌	三温糖 いりごま			
10	火	ハムコーン ピラフ	★冬季オリンピックメニュー★	牛乳 ハム	精白米 バター	ミックスベジタブル ブロッコリー	796	23.6
			パリツォーネ 冬野菜のオーロラサラダ	パリツォーネ	マヨネーズ ABCマカロニ	キャベツ かぶ 青ピーマン		
			ABCマカロニスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ		
12	木	ご飯	★4期考查★前半給食★	牛乳 鶏モモ	精白米 バター	キャベツ にんじん コーン	805	29.7
			タンドリーチキン ベーコンと野菜のソテー	ヨーグルト ベーコン		いんげん 白菜 セロリ		
			ミートボールスープ			たまねぎ		
13	金	あんかけ うどん	★4期考查★前半給食★バレンタイン★	牛乳 鶏肉 なると	うどん でんぶん	にんじん いんげん	719	25.5
			国産野菜コロッケ もやしのおかか和え	野菜コロッケ	サラダ油 三温糖	しいたけ もやし		
			ガトーショコラ	かつお節	ガトーショコラ			
16	月	油麩丼	★4期考查★前半給食★	牛乳 鶏卵 烧豚	精白米 油麩	しいたけ たまねぎ みつば	737	24.5
			ひき肉と切り干し大根の炒め物	豚ひき肉 味噌	しらたき 三温糖	切り干し大根 もやし にんじん		
			五目味噌汁		ごま油	しめじ えのき 小松菜		
17	火	ビビンバ丼	味噌ポテト	牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 ごま油 いりごま	ほうれん草 にんじん もやし	918	35.7
			鶏ごぼうスープ	コチュジャン 味噌	しらたき サラダ油 三温糖	切り干し大根 玉ねぎ		
				鶏モモ 木綿豆腐	てんぶら粉	ごぼう 青梗菜 きくらげ		
18	水	ご飯	★宮城水産の日★	牛乳 さば 焼きのり	精白米	もやし こまつな にんじん	757	34.5
			さばの漬け焼き 磯香和え	いわしボール 木綿豆腐	三温糖	大根 ねぎ		
			すり身汁					
19	木	ホットドッグ	☆フライドポテト	牛乳 ウインナー	コッペパン	キャベツ きゅうり たまねぎ	769	22.9
			米粉のポタージュ	ベーコン	フライドポテト	にんじん ブロッコリー		
					サラダ油	コーン		
24	火	ご飯	★前半給食★	牛乳 鶏モモ	精白米 でんぶん	キャベツ にんじん きゅうり	870	34.3
			☆鶏のから揚げ 和風サラダ	豚肉 木綿豆腐	サラダ油 三温糖	だいこん えのき もやし		
			ピリ辛味噌汁	味噌		ねぎ		
25	水	ハンバーグ カレー	レンコンサラダ	牛乳 ハンバーグ	精白米 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ レンコン	892	27.8
			クレープいちご	ツナ	サラダ油 マヨネーズ	コーン		
26	木	クリーム スパゲッティ	★予餞会★卒業祝い献立★	牛乳 鶏モモ	スパゲッティ	にんじん 玉ねぎ しめじ	745	28.6
			かぶ入りポトフ	ワインナー	パター コッペパン	ほうれん草 かぶ		
			☆きなこ揚げパン	きなこ	サラダ油 三温糖	セロリ		

※給食献立は場合により変更になることもあります。

※☆は、卒業予定生徒からのリクエストメニューです。

◆今月の栄養価 () 内は基準値

◇エネルギー：848kcal (860) ◆たんぱく質：29.3 (27.0~43.0) ◇脂質：27.0 g (19.1~28.6)