



淡路市の献立紹介



令和7年2月分

淡路市学校給食献立

2月3日(月)



献立名

- ・いわしのトマト煮
- ・キャベツのレモン和え
- ・コーンクリームスープ 節分豆
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 613Kcal、中学校 793 Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 30.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月4日(火)



献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・魚麺のすまし汁
- ・味付けのり
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 571 Kcal、中学校 684Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 29.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

2月5日(水)



献立名

- ・鶏肉のフレーク焼き
- ・にんじんシリシリ
- ・ごぼうのコンソメスープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 628Kcal、中学校 916Kcal

たんぱく質：小学校 31.9g、中学校 37.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月6日(木)



献立名

- ・淡路島牛丼
- ・ほうれんそうのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 611Kcal、中学校 731Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 25.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

2月7日(金)



献立名

- ・カツめし
- ・ポイルキャベツ
- ・根菜汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 722Kcal、中学校 857Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 28.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月10日(月)



献立名

- ・ほうれんそうのオムレツ
- ・カリフラワーのコンソメ味
- ・ミネストローネスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 573 Kcal、中学校 767Kcal

たんぱく質：小学校 20.7g、中学校 25.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

2月12日(水)



献立名

- ・肉じゃが煮
- ・ビーフンサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 627Kcal、中学校 732Kcal

たんぱく質：小学校 20.7g、中学校 23.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月13日(木)



献立名

- ・大根といかの煮物
- ・水菜のごま和え
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 504Kcal、中学校 593Kcal

たんぱく質：小学校 21.0g、中学校 24.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

2月14日(金)



献立名

- ・タツカンジョン
- ・ナムル
- ・レタスのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618Kcal、中学校 734Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 26.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月17日(月)



献立名

- ・かす汁うどん
- ・もずくサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 610Kcal、中学校 825Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 30.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

2月18日(火)



献立名

- ・フルコギ
- ・もやしのスープ
- ・りんご (個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 698Kcal、中学校 830Kcal

たんぱく質：小学校 23.5、中学校 27.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月19日(水)



献立名

- ・ポトフ
- ・さっぱりサラダ
- ・揚げパン、牛乳

エネルギー：小学校 559Kcal、中学校 592 Kcal

たんぱく質：小学校 22.0g、中学校 23.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

2月20日(木)



献立名

- ・鶏肉の漬け焼き
- ・フロッコリーのおかか和え
- ・かきたま汁
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 568Kcal、中学校 673Kcal

たんぱく質：小学校 24.7g、中学校 28.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月21日(金)



献立名

- ・めかじきのスタミナごま揚げ
- ・キャベツの和え物
- ・白菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 649 Kcal、中学校 734 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 27.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

2月25日(火)



献立名

- ・中華丼
- ・ハムサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 570Kcal、中学校 668Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 25.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月26日(水)



献立名

- ・焼き魚(くろだい)
- ・小松菜の和え物
- ・さつまい
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 588 Kcal、中学校 683 Kcal

たんぱく質：小学校 27.2g、中学校 29.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

淡路市学校給食献立

2月27日(木)



献立名

- ・牛肉とごぼうのうま煮
- ・えび団子のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 568Kcal、中学校 678Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 26.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

2月28日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・海と畑のサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 682Kcal、中学校 799Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.6g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)