

# 2月の献立表

令和7年度

## 献立目標『寒さに負けない食事をしよう』

掛川市立みなみ学校給食センター

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねづやからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちゅうしをととのえるもの	その他の 調味料	(栄養) エネルギー カロリー 脂質(g) 糖質(g) 水分(g)	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質				
2月	ごはん	ごめ							(中学校) 61.6 37.6 24.6 2.7
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	だいすとにほしのあげに	でんぶん さとう	あぶら ごま	だいす	にほし		醤油 みりん		
	たくあんええ					キャベツ きゅうり たくあん(大豆)	塩		
	おやこに	さとう	あぶら	たまご とりにく こおりどうふ		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	醤油 酒 みりん	19.0 2.0	節分献立
3月	ソフトめん	こむぎこ					塩		791 29.9 26.7 3.4 593 23.2 20.4 2.2
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	やさいコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	だいす		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	塩 香辛料		
	キャベツのサラダ	さとう	あぶら			キャベツ コーン にんじん	酢 醤油 塩 こしょう		
	ミートソース		あぶら	ぶたにく だいす ぶたレバー	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	ケチャップ ハヤシル (小麦 大豆) リース ウイズ 塩 こしょう オールスパイス デミ グラソース (小麦)		
4月	コッペ/パン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		708 35.9 22.2 3.0 530 26.5 17.5 2.2
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	ポークチャップ	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		たまねぎ ピーマン しめじ りんご	ケチャップ リース 醤油 酒 塩 こしょう		
	フルーツミックス					もも缶 パイン缶 りんご缶 ナタデココ			
	ふゆやさいのようふうに	じゅがいも	あぶら	とりにく		たまねぎ はくさい にんじん プロコッキー	醤油 ウイズ 塩 こしょう ローリ		
5月	むぎごはん	ごめ おおむぎ							841 33.3 28.1 2.5 607 24.2 21.4 1.9
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	とりにくとレバーのあまから あえ	でんぶん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		ねぶかねぎ しょうが	醤油 酒 みりん		
	マカロニサラダ	マカロニ (小麦) さとう				キャベツ コーン	ソイソイ マネーズ (大 豆) 醋 塩 こしょう		
	とうふのみそしる			とうふ みそ	わかめ	だいこん えのきだけ はねぎ			
6月	ごはん	ごめ							712 30.2 19.4 2.3 546 23.5 16.5 1.6
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩		
	やさいのごまあえ	さとう	ごま			キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油		
	とりすきやきに	さとう	あぶら	とりにく とうふ		はくさい こんにゃく にんじん えのきだけ ねぶかねぎ しょうが	醤油 酒 みりん		
7月	ごはん	ごめ							839 29.8 28.1 3.1 612 22.1 20.8 2.1
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	あげようざ【小中2個】	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく だいす		キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	醤油 塩 こしょう		
	ちゅうかふうはるさめサラダ	はるさめ さとう	ごま あぶら			キャベツ にんじん	醤油 醋 塩		
	マーボードウふ	でんぶん さとう	あぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	醤油 テンペツ ヤン 酒 唐辛子		
8月	ごはん	ごめ							771 24.7 24.9 2.4 568 20.7 19.3 1.6
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	チキンチキンごぼう	でんぶん さとう	あぶら	とりにく		ごぼう えだまめ	ラッキー 酒 醤油 塩 みりん こしょう		
	そくせきづけ					しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		
	けんちゅうじる		あぶら	とうふ あぶらあげ		だいこん れんこん にんじん ねねぎ	醤油 みりん 塩		
9月	むぎごはん	ごめ おおむぎ							782 29.8 19.2 2.6 569 22.5 15.3 1.9
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	オムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご			酢 塩		
	ふくじんづけあえ	さとう	ごま			キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん なす れんこん しうがう うり なたまめ しづ しいたけ)	醤油 醋 塩		
	さつまいもいりカレー	さつまいも さとう	あぶら	とりにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	カレーワ ケチャップ ワ イズ リース 塩 カレーパン こしょう オールスパイス		
10月	ごはん	ごめ							822 26.3 27.0 2.8 632 20.3 22.7 2.0
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	チキンチキンごぼう	でんぶん さとう	あぶら	とりにく		ごぼう えだまめ	郷土料理 【山口県】		
	そくせきづけ					しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	【ラ・人多】 大坂小 千浜小	
	けんちゅうじる			とうふ あぶらあげ		だいこん れんこん にんじん ねねぎ	醤油 みりん 塩		
11月	むぎごはん	ごめ おおむぎ							839 29.8 28.1 3.1 612 22.1 20.8 2.1
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	オムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご					
	ふくじんづけあえ	さとう	ごま			キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん なす れんこん しうがう うり なたまめ しづ しいたけ)			
	さつまいもいりカレー	さつまいも さとう	あぶら	とりにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	カレーワ ケチャップ ワ イズ リース 塩 カレーパン こしょう オールスパイス		
12月	ごはん	ごめ							822 26.3 27.0 2.8 632 20.3 22.7 2.0
	きゅうにゅう				きゅうにゅう				
	ハンバーグのオニオンソースかけ	さとう でんぶん		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ トマト りんご にんにく しうがう	醤油 酒 塩 みりん 香辛料		
	ごぼうサラダ	さとう	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 酒 ミルク		
	たまごいりコーンスープ	でんぶん		たまご		コーン たまねぎ こまつな にんじん	醤油 塩 こしょう		
13月	やきプリンタルト	さとう こめこ どうもろこしこ	あぶら	とうにゅう だいす			醤油		822 26.3 27.0 2.8 632 20.3 22.7 2.0

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの	その他の 調味料	【栄養量】 カロリー たんぱく質 脂質(g) 塩分(g)	おしらせ
		たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質				
16 (月)	ごはん	ごめ						791	豆腐について 【ナ・人多】 中学校
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	ラッキー		38.5	
	とうふステーキのにくみそ かけ	さとう でんぶん	あぶら	とうふ とりにく みそ		はねぎ しょうが	みりん 酱油	23.2	
	ツナとひじきのもの	さとう	あぶら	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん コーン	醤油 みりん 酒	2.8	
17 (火)	のっぺいじる	じゃがいも でんぶん		とりにく		だいこん にんじん ねぶかねぎ	醤油 みりん 塩	578	豚骨ラーメンを味わおう 【ナ・人多】 中学校
	ちゅうかめん	こむぎこ						794	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			29.1	
	はるまき	こむぎこ こめこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	ふたにく		にんじん たまねぎ キャベツ	醤油 塩 香辛料	29.8	
	やさいのちゅうかあえ	さとう	あぶら			キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油 塩	3.8	
18 (水)	とんこつラーメンスープ			ふたにく なると		もやし コーン ねぶかねぎ しょうが にんにく	豚骨ラーメンスープ (小麦 大豆) 醤油 酒 塩 こしょう	606	ミネストローネ 【ナ・人多】 ペペヨウ
	こくとういりコッペパン	こむぎこ こくとう さとう	あぶら		だっしんにゅう		塩	753	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			29.6	
	メンチカツ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	とりにく ふたにく たいす たまご	にゅう	たまねぎ	ソース (りんご) 醤油 塩 香辛料	26.6	
	だいこんサラダ	さとう	あぶら			だいこん きゅうり にんじん	酢 醤油 塩 こしょう	3.7	
19 (木)	ミネストローネ	じゃがいも さとう マカロニ (小麦)	あぶら	とりにく だいす	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリ バセリ	ケチャップ ワイン 塩 唐辛子 塩 こしょう	576	世界の料理 【東南アジア】
	むぎごはん	ごめ おおむぎ						734	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			31.1	
	サテアヤム(インドネシアふう やきとり)			とりにく	ヨーグルト	レモン にんにく	ケチャップ ワイン カリ粉 唐辛子 塩 こしょう	21.9	
	パインサラダ	さとう	あぶら			キャベツ パイン缶 きゅうり	酢 塩 こしょう	2.7	
20 (金)	ピーフンスープ	ピーフン		ふたにく えび		もやし チンゲンサイ にんじん	醤油 酒 塩 こしょう	540	ふじっびー 給食 (食育の日)
	ごはん	ごめ						23.1	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			20.2	
	かつおのおちゃフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	かつお		ちゃ	塩 こしょう	2.9	
	チンゲンサイのいそかあえ	さとう			のり	キャベツ チンゲンサイ にんじん	醤油	561	
24 (火)	レタスいりかきたまみそしる			たまご とうふ みそ		レタス たまねぎ		16.2	鍋料理を食べて元気に過ごそう 【ナ・人多】
	ごはん	ごめ						2.1	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			734	
	さわらのさいきょうやき	さとう		さわら みそ				31.7	
	プロッコリーのごまドレッシング和え	じゃがいも	ごま			プロッコリー コーン	ごまドレッシング	22.1	
25 (水)	とりしおなべ	はるさめ	あぶら	とりにく		はくさい にんじん えのきだけ ねぶかねぎ にんにく	酒 塩 こしょう	541	大豆をクリーミーに味わおう 【ナ・人多】 味わおう
	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしんにゅう		塩	855	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			37.5	
	チキンナゲット	パンこ こむぎこ どうもろこしこ でんぶん	あぶら	とりにく ふたにく だいす		にんにく	醤油 塩 こしょう	35.1	
	マカロニとツナのケチャツ ソース	マカロニ (小麦) さとう	あぶら	まぐろ	チーズ	たまねぎ ピーマン コーン にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう	2.3	
26 (木)	だいすのクリームに	じゃがいも	あぶら	とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	たまねぎ にんじん プロッコリー	バニラ味 (小麦 乳 大豆) 塩 こしょう	631	よくかんで食べよう 【ナ・人多】 大粒小
	むぎごはん	ごめ おおむぎ						774	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			29.6	
	ちくわのかおりあげ	こむぎこ でんぶん	あぶら	ちくわ	あおさ	しょうが		21.2	
	ぶたにくとごぼうのみそい ため	さとう	あぶら	ぶたにく みそ	ラッキー	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	酒 醬油	2.9	
27 (金)	とりじる	さといも		とうふ とりにく		だいこん にんじん ねぶかねぎ しいだけ	醤油 酒 塩	544	土方小 ソウル献立 【ナ・人多】 土方小 佐東小 中小
	ごはん	ごめ						15.6	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	ラッキー		1.7	
	とりにくのレモンづけ	でんぶん さとう	あぶら	とりにく		レモン	醤油 酒	574	
	チンゲンサイのサラダ	さとう	あぶら			キャベツ チンゲンサイ コーン	酢 塩 こしょう	18.6	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ		1.8	

※給食ではアレルギー表示義務 推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。

※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。

※都合により献立を変更することがあります。

☆☆2月分給食費振替日は2月27日(金)です。☆☆