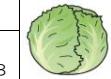


令和7年度

2月分学校給食予定献立表

中学校

藤枝市立中部学校給食センター

日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント	
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もととなる食品(黄色)	調味料			
(月)	黒糖パン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こくとう		780		
	牛乳	乳							
	ハムチーズフライ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	パンこむぎこさとう しょくぶつゆ	塩			
	野菜サラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング				
(火)	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいす ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー バセリ	マカロニ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	30.5		
	ご飯				ごめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				779	節分献立です。	
	いわしの梅煮	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ 梅酢			
(水)	れんこんサフラン (ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆 トレー(ごま)		れんこん きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ			
	実だくさん汁	さば 大豆 鶏肉	とりにく なまあげ みそ	こんにゃく だいこん ごまつな しめじ	さといも	かつおの素	29.8		
	福豆	大豆	だいす						
	ご飯				ごめ				
(木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				766	レバーは鉄分をたくさん含んでいます。	
	若鶏とレバーの チリソースあえ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	しょくぶつゆ でんぶん さとう	ケチャップ チリソース スープストック			
	ナムル	小麦 ごま 大豆		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら	しょうゆ			
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンの皮	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	29.2		
(金)	わかめご飯		わかめ		ごめ さとう	塩	788		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	肉団子の甘酢あんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこむぎこさとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 塩			
	ピーフンソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ もやし ピーマン	ピーフン しょうくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	29.3		
(土)	中華風コーンスープ	小麦 卵 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	たまご とりにく	たまねぎ どうもろこし にんじん チンゲンサイ	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩			
	ご飯				ごめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				810	ブロックリーは冬が旬の食べ物です。	
	チキンカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	カレールウ チキンブイヨン ソース ブルソース チャツネ ケチャップ コンソメの素 こしょう			
(日)	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 ごま 大豆	だいす かたくちいわし		でんぶん さとう しょくぶつゆ ごま	しょうゆ みりん	31.2		
	ブロックリー入りおひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ブロックリー	さとう	しょうゆ			
	メロンパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン さとう	塩	753		
	牛乳	乳							
(月)	チキンのハーブ焼き	大豆 鶏肉	とりにく	パセリ	でんぶん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ マスタード こしょう オレガノ			
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ(大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング		29.3		
	レタスと肉団子のスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	レタス たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいだけ	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
	ご飯				ごめ				
(火)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				753	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。	
	鶏そぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒			
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			30.1		
	すまし汁	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	だいこん ほうれんそう にんじん えのきだけ		しょうゆ かつおの素 塩			
(水)	中華めん	小麦			めん		791	西益津中学校の授業作成献立です。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	みそラーメンスープ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なると わかめ	キャベツ とうもろこし にんじん メンマ ねぶなげ にんにく しょうが		みそラーメンスープの素 チキンブイヨン 中華スープ			
	春巻き	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ みすあめ でんぶん はるさめ さとう	しょくぶつゆ こむぎこ みすあめ でんぶん はるさめ さとう	29.7		
(木)	華風あえ	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょくぶつゆ こむぎこ みすあめ でんぶん はるさめ さとう			
	ご飯				ごめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				765	白菜のうま煮にはたくさんの野菜を使っています。	
	ポークしゃうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	しょくぶつゆ 塩			
(金)	きゅうりと大根の ひたひた	小麦 ごま 大豆	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょくぶつゆ 醋 一味どうがらし	32.4		
	白菜のうま煮	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なまあげ	はくさい チンゲンサイ にんじん だけのこ しょうが	さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	しょくぶつゆ オイスターソース 酒 スープストック 塩 こしよう			
	りんごチップパン	小麦 乳 りんご	りんご		パン		751	高洲南小学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
(月)	白身魚のマリネ	小麦 大豆	すけどうたら	たまねぎ パプリカ	しょくぶつゆ さとう でんぶん	しょうゆ 醋	33.7		
	チンゲン菜のソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう			
	春雨スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょくぶつゆ コンソメの素 酒 塩 こしよう			
	チーズ	乳	チーズ						
(火)	ご飯				ごめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				766	766	
	豚肉の生姜炒め	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ しょうが ほししいだけ	さとう でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ 酒			
	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	34.4		
(水)	いも団子汁	さば 大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゅがいもだんご	かつおの素			

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび かにくるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

令和7年度

2月分学校給食予定献立表

中学校

藤枝市立中部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もととなる食品 (黄色)	調味料		
(水)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう	809	心じっぴー 給食にも なっている 広幅中学校 の授業作成 献立です。
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆	だいす ちくわ あぶらあけ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	37.4	
	みぞれ汁	小麦 さば 大豆 鶏肉	とりにく	だいこん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ しょうが		かつおの素 しょうゆ 塩		
(木)	米粉パン	小麦 乳			パン こめこ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				789	
	ハンバーグオニオンソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょくぶつゆ でんぶん	塩 しょうゆ みりん		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 醤	33.7	
(金)	チンゲン菜のクリーム煮	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん どうもろこし	しょくぶつゆ	ベシャメリソース チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				753	
	厚焼きたまご	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぶん	醤 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	もやしと小松菜のあえ物	小麦 大豆 ごま	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 和風だし 醤	27.8	
(火)	関東煮	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				787	
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ しょくぶつゆ でんぶん			
	金平ごぼう	小麦 ごま 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	こぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょくぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	33.9	
(水)	けんちん汁	小麦 さば 大豆 鶏肉	とうふ とりにく あぶらあけ	だいこん こまつな しめじ		しょうゆ かつおの素 塩		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				752	
	さばのカレー焼き	小麦 さば 大豆	さば		しょくぶつゆ	しょうゆ みりん カレーこ		
	ごまあえ	小麦 ごま 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	34.7	
(木)	豚汁	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ あぶらあけ みそ	にんじん はくさい こぼう しょうが	じゃがいも	かつおの素		
	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				767	
	肉うどんつけ	小麦 さば 大豆 豚肉	ぶたにく かまぼこ あぶらあけ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩		
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ グチ ハタ	たまねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ	塩 しょうゆ	36.8	
(金)	小松菜としめじの レモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 和風だし 酒		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				758	
	黒はんぺんフライ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぶん しょくぶつゆ			高洲南小学校のリクエスト献立です。
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	かきたま汁	小麦 卵 さば 大豆 鶏肉	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおの素	29.3	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					

地産地消

(地元でとれた野菜などの食べ物を
地元で消費すること)寒さをしのぐために、
ビニールをかぶせて栽培します。

ビニールの中には、新鮮なレタスがたくさんつまっています。



藤枝産のレタスが登場します！

藤枝市では、冬場にレタスがたくさん作られています。
もともとは、お米を作った後の田んぼに野菜などを育てる二毛作が始まりとされています。今では、お米の後だけでなく、夏野菜の後にも作られています。
藤枝市のレタスは、葉が厚く、シャキシャキとした食感が特徴です。今月は、レタスと肉団子のスープとして給食に登場します。

昨年の11月に
植えたレタスがだ
んだん大きくなっ
ています！
(撮影：1月13日)

新鮮なレタスをお届け
します！
ぜひ食べてくださいね！



(レタスを栽培している望月さん)