


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 もとになる食品 (黄色)	調味料		
2 (月)	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		780	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 こむぎこ さとう しょくぶつゆ	塩	30.5	
	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			
	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいす パーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ	マカロニ	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう		
3 (火)	ご飯				こめ		779	節分献立です。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	29.8	
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆 ドレ (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 こまつな しめじ	さといも	かつおの素		
4 (水)	福豆	大豆	だいす				766	レバーは鉄分をたくさん含んでいます。 
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				29.2	
	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
5 (木)	わかめご飯		わかめ		こめ 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 でんぶん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 塩	29.3	
	ビーフソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	パーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフ しょうくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
	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 とうもろこし にんじん チンゲンサイ	でんぶん	チキンブイオン しょうゆ 酒 中華スープ 塩		
6 (金)	ご飯				こめ		810	ブロッコリーは冬が旬の食べ物です。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	カレー粉 チキンブイオン ソース アップルソース チャツネ ケチャップ コンソメの素 こしょう	31.2	
	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		
	ブロッコリー入りおひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー	さとう	しょうゆ		
9 (月)	メロンパン	小麦 乳			パン さとう	塩	753	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	29.3	
	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			
	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 ほししいたけ	でんぶん	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
10 (火)	ご飯				こめ		753	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏そぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒	30.1	
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
	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		
12 (木)	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 なたと わかめ	キャベツ とうもろこし にんじん メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが		みそラーメンスープの素 チキンブイオン 中華スープ	29.7	
	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 みずあめ でんぶん はるさめ さとう	しょうゆ 塩		
	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	しょうゆ 酢		
13 (金)	ご飯				こめ		765	白菜のうま煮にはたくさんの野菜を使っています。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークレッシュうまい	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	しょうゆ 塩	32.4	
	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	しょうゆ 酢 一味どうがらし しょうゆ オイスターソース 酒 スープストック 塩 こしょう		
	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 たけのこ しょうが	さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら			
16 (月)	リンゴチップパン	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					
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	すけとうたら	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 酢	33.7	
	チンゲン菜のソテー	鶏肉 豚肉	パーコン	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 ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
	チーズ	乳	チーズ					
17 (火)	ご飯				こめ		766	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ 酒	34.4	
	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	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	じゃがいもだんご	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 パナナ 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。

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 もとになる食品 (黄色)	調味料		
(水)	18 ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		809	ふじっぴー 給食にも なっている 広幡中学校 の授業作成 献立です。
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆	だいす ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	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	とりこ	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)	19 米粉パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こめこ		789	
	ハンバーグオニオンソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりこ ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょうぶつゆ 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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢	33.7	
	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 とりこ チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	ベシャメルソース チキンフイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
(金)	20 ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		753	
	厚焼きたまご	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぶん	酢 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 こま	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 酢	27.8	
	関東煮	小麦 大豆 豚肉	ふたにく 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		
(火)	24 ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		787	
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん	しょうぶつゆ		
	金平ごぼう	小麦 ごま 大豆 豚肉	ふたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょうぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	33.9	
	けんちん汁	小麦 さば 大豆 鶏肉	とうふ とりこ あぶらあげ	だいこん こまつな しめじ		しょうゆ かつおの素 塩		
(水)	25 ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		752	
	さばのカレー焼き	小麦 さば 大豆	さば		しょうぶつゆ	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	
	豚汁	さば 大豆 豚肉	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ごぼう しょうが	じゃがいも	かつおの素		
(木)	26 うどん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		767	
	肉うどんつゆ	小麦 さば 大豆 豚肉	ふたにく かまぼこ あぶらあげ	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	しょうぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ	塩 しょうゆ	36.8	
	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		
(金)	27 ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		758	高洲南小学 校のリクエ スト献立で す。
	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 しょうぶつゆ			
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	29.3	
	かきたま汁	小麦 卵 さば 大豆 鶏肉	たまご とりこ 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		
	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)

## 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。

寒さをしのぐために、  
ビニールをかぶせて栽培します。

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)

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。

