

令和7年度

2月分学校給食予定献立表

中学校

藤枝市立北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		
2 (月)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				787	
	竹輪の磯辯揚げ	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 大豆 豚肉	ぶたにく 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	
3 (火)	けんちん汁	小麦 大豆 鶏肉	とうふ とりにく 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		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				779	節分献立です。
	いわしの梅煮 れんこんサフラン (ごまドレッシング)	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	さとう みすあめ でんぶん	しょうゆ 梅酢		
4 (水)	実だくさん汁	さば 大豆 鶏肉	とりにく なまあげ みそ	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	29.8	
	福豆	大豆	だいす	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		
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		780	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
5 (木)	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		
	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		30.5	
	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 ハセリ	マカロニ しょくぶつゆ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素		
	ご飯				こめ			
6 (金)	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	29.2	
	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		
7 (土)	メロンパン	小麦 乳			パン さとう	塩		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				753	
	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	
8 (日)	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				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 ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
9 (月)	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	34.4	
	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		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
10 (火)	白菜のうま煮	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	765	白菜のうま煮にはたくさんさんの野菜を使っています。
	ポークしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ				
	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 一味とうがらし	32.4	
	中華	小麦 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	しょうゆ オイスターソース 酒 スープストック 塩 こしょう		
11 (水)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				753	
	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	
12 (木)	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		
	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				791	
	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 チキンブイヨン 中華スープ		
13 (金)	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	しょうゆ 塩	29.7	
	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		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
14 (土)	黒はんぺん	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		758	
	藤枝あえ	小麦 卵		キャベツ きゅうり しそ				
	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	高洲南小学校のリクエスト献立です。
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
15 (日)	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	
16 (月)	豚汁	さば 大豆 豚肉	ぶたにく 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		
	ご飯				こめ			
17 (火)	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	
	豚汁	さば 大豆 豚肉	ぶたにく 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		

○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。

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		
18 (水)	リンゴチップパン	小麦 乳 りんご 牛乳	りんご	パン			751 33.7	高洲南小学校のリクエスト献立てます。
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	ぎゅうにゅう 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 醤		
	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	ふたにく	ほうれんそう たまねぎ ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
19 (木)	ご飯	乳			こめ		753 27.8	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
20 (金)	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	789 33.7	
	米粉パン	小麦 乳			パン こめこ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグオニオンソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ふたにく	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		
24 (火)	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	809 37.4	心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てます。
	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 とうもろこし	しょくぶつゆ	ベシャメルソース チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳						
25 (水)	かつおフライ	小麦	かつお		パンこむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう	767 36.8	
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
	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 ほししいだけ しょうが		かつおの素 しょうゆ 塩		
	うどん	小麦			めん			
26 (木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				788 29.3	
	肉うどんつけ	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 ほししいだけ	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 クチ 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		
	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		
27 (金)	わかめご飯	乳	わかめ		こめ さとう	塩	810 31.2	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					
	肉団子の甘酢あんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく 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 醤 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	チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳						
	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	カレールワ チキンブイヨン 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		
	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	ブロッコリーは冬が旬の食べ物です。
	プ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		

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)

塞さをしのぐために、
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。

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)

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。

(レタスを栽培している望月さん)