



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 もとになる食品 (黄色)	調味料			
2 (月)	ご飯				こめ		787		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ しょうぶつゆ でんぶん				
	金平ごぼう	小麦 大豆 ごま 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 しょうぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし			
3 (火)	けんちん汁	小麦 大豆 さば 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	33.9		
	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			
4 (水)	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま 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	29.8		
	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			
	福豆	大豆	だいず				780		
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう				
5 (木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				30.5		
	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 しょうぶつゆ	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		766		レバーは鉄分をたくさん含んでいます。
	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいず ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ	マカロニ しょうぶつゆ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう			
6 (金)	ご飯				こめ		29.2		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	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	しょうぶつゆ でんぶん さとう	クチャップ チリソース スープストック			
	ナムル	小麦 大豆		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら	しょうゆ			
7 (土)	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	753		
	メロンパン	小麦 乳			パン さとう	塩	29.3		
	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 しょうぶつゆ	塩 しょうゆ マスタード こしょう オレガノ			
8 (日)	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		766		
	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		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。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
9 (月)	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 しょうぶつゆ	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			
	ご飯				こめ		765		
牛乳	乳	ぎゅうにゅう							
10 (火)	ボークしゅうまい	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 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			
	白菜のうま煮	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			
	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							
11 (水)	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 しょうぶつゆ	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			
	ご飯				こめ		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							
12 (木)	中華めん	小麦			めん		29.7		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	みそラーメンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なんと 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			
	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	しょうぶつゆ こむぎこ みずあめ でんぶん はるさめ さとう	しょうゆ 塩			
13 (金)	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 こまあぶら	しょうゆ 酢	758	高洲南小学校のリクエスト献立です。	
	ご飯				こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	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		29.3		
藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩				
14 (土)	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	752		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
	ご飯				こめ		34.7		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
15 (日)	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	34.7		
	ごまあえ	小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ			
	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 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		
18 (水)	リンゴチップパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		751	高洲南小学校のリンクエスト献立です。
	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 でんぷん	しょうゆ 酢		
	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		
19 (木)	チーズ	乳	チーズ				753	
	ご飯				こめ			
	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 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	27.8	
	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 酢		
20 (金)	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	789	
	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 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 でんぷん	塩 しょうゆ みりん	33.7	
	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 酢		
24 (火)	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	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。
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳						
	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	37.4	
	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		
25 (水)	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	767	
	うどん	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん			
	牛乳	乳						
	肉うどんつゆ	小麦 さば 大豆 豚肉	ぶたにく 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	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩	36.8	
	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 でんぷん こむぎこ	塩 しょうゆ		
26 (木)	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	788	
	わかめご飯	乳	わかめ		こめ さとう	塩		
	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 でんぷん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 塩	29.3	
	ビーフンソテー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフン しょうくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
27 (金)	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	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩	810	ブロッコリーは冬が旬の食べ物です。
	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	カレーウ 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	31.2	
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 ごま 大豆	だいす かたくりいわし		でんぷん 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			

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。

