



令和7年度

## 2月分学校給食予定献立表

中学校


藤枝市立西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)	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	でんぷん 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	29.3	
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 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			
3  (火)	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	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	779	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				29.8	
	いわしの梅煮 れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま 大豆 ドレ (ごま)	いわし かつおぶし	うめ	さとう みずあめ でんぷん さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ 梅酢 酒 みりん しょうゆ		
4  (水)	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	810	
	福豆	大豆	だいず					
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		31.2	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう			カレールウ チキンブイオン ソース アップルソース チャツネ グチャップ コンソメの素 こしょう		
5  (木)	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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん	787	
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 ごま 大豆	だいず かたくちいわし		でんぷん さとう しょうぶつゆ 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	33.9	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
6  (金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				788	
	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 でんぷん			
	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	29.3	
	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		
7  (土)	わかめご飯	小麦 乳	わかめ		こめ さとう	塩	780	
	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 しょうぶつゆ	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 しょうぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
8  (日)	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	チキンブイオン しょうゆ 酒 中華スープ 塩	780	
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
	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		
9  (月)	野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		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		753	
	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	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		30.1	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
10  (火)	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	791	
	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	29.7	
	中華めん	小麦			めん			
11  (水)	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 なたと わかめ	キャベツ とうもろこし にんじん メンマ ねぶたねぎ 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		
	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 でんぷん 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 こまあぶら	しょうゆ 酢		
12  (金)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		765	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん 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		
13  (土)	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 でんぷん こまあぶら		751	
	リンゴチップパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				33.7	
	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	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢		
14  (日)	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	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	766	
	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	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
	チーズ	乳	チーズ				34.4	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
15  (月)	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 ほししいだけ にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	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	
	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		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 しょくぶつゆ でんぷん	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 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	27.8	
	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		
(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 鶏肉 大豆	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		
	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	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 チキンフイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
(金)	20 ご飯 牛乳		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 しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆	だいず 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	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		
(火)	24 ご飯 牛乳		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 でんぷん しょくぶつゆ			
	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 とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	しょうゆ 塩 かつおの素		
(水)	25 ヨーグルト	乳	ヨーグルト				766	レバーは鉄 分をたくさ ん含んでい ます。
	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ			
	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 でんぷん さとう	クチャップ チリソース スープストック	29.2	
	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		
(木)	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	チキンフイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	767	
	うどん 牛乳	小麦	ぎゅうにゅう		めん			
	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		
(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	752	
	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ			
	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	34.7	
	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		
	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		

## 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。

昨年(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！

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。



(レタスを栽培している望月さん)