

2025年(令和7年)2月分 学校給食献立表(中学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	3日・月		4日・火		5日・水		6日・木		7日・金		10日・月		12日・水		13日・木		14日・金	
献立名	米飯(小盛) 牛乳 △トック 春雨のミンチ炒め		コッペパン 牛乳 ミョック まぐろとじゃがいもの甘辛煮 ネーブルオレンジ		炒り大豆ごはん 牛乳 白濁の味噌汁 宝塚ねぎの甘辛煮		コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ 焼きビーフン ココアクリーム		玄米入りごはん 牛乳 大豆カレー ごまじこサラダ		米飯 牛乳 ◇ふろの卵とじ きびなごの南蛮漬け 切り干し大根のゆずしゅうゆ和え		米飯 牛乳 ハヤシシチュー ◇いかと茎わかめのゆずドレッシング和え		コッペパン 牛乳 ◇いかとワタンのスープ ポークビーンズ 大学いも		米飯(小盛) 牛乳 ◇木の葉うどん 豚の煮付け 切り干し大根のピリ辛炒め	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	トック	50	鶏肉	15	精白米	90	もずく	12	精白米	90	うす揚げ	10	豚肉	25	いか◆	20	うどん(冷凍)	65
	鶏肉	15	酒	0.5	水	115	卵◆	40	もち玄米	15	卵◆	60	調理ワイン	0.5	酒	0.5	酒	25
	にんじん	15	にんにく	0.3	いり大豆	8	たまねぎ	30	たまねぎ	131	たまねぎ	5	ワタンの皮	1	ワタンの皮	10	うす揚げ	5
	だいこん	25	綿実油	0.3	しらすばし	7	にんじん	10	たまねぎ	10	たまねぎ	55	じゃがいも	50	にんじん	10	にんじん	10
	しめじ	10	たまねぎ	6	酒	0.5	みずな	5	豚肉ミンチ	25	にんじん	10	たまねぎ	60	はくさい	30	かまぼこ	7
	卵◆	30	わかめ(塩蔵)	3	角切り昆布	0.5	うすくちしゅうゆ	5	調理ワイン	0.5	にんじん	2	にんじん	20	もやし	10	わかめ(塩蔵)	4
	うすくちしゅうゆ	4	はくさい	35	干しいいたけ	0.4	塩	0.2	大豆(乾燥)	15	でんぶ	0.7	ブロッコリー	10	干しいいたけ	0.3	干しいいたけ	0.4
	塩	0.2	にんじん	10	うすくちしゅうゆ	4	こしょう	0.02	たまねぎ	70	砂糖	1	トマト(水煮)	10	こまつな	10	ねぎ	2
	こしょう	0.01	えのきたけ	10	こいくちしゅうゆ	1	こま油	0.5	にんにく	20	こいくちしゅうゆ	3	小麦粉	6	うすくちしゅうゆ	4.5	こいくちしゅうゆ	1
	酒	1	ねぎ	2	塩	0.2	でんぶ	1	にんにく	0.5	うすくちしゅうゆ	4	バター	6	塩	0.2	うすくちしゅうゆ	5
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	でんぶ	0.5	ごま	0.5	はくさい	50	しょうが	3	米みりん	1	米みりん	0.1	スープベース	5	こしょう	0.02	こしょう	0.5
	けずり節	3	うすくちしゅうゆ	5	豆腐	150	小麦粉	150	砂糖	1	けずり節	1	きつね	2	でんぶ	1	塩	0.2
	水	120	塩	0.2	こしょう	5	ビーフン	10	綿実油	6	水	90	デミグラスソース	3	だし昆布	3	けずり節	0.5
	焼ききぎみのり	0.4	スープベース	10	うす揚げ	5	豚肉ミンチ	10	カレー粉	1.5	水	2	粉チーズ	2	水	150	水	100
	はるさめ	10	水	150	にんじん	10	酒	15	豆乳	25	きびなご	30	デミグラスソース	15	豚肉	15	にしん	55
	豚肉ミンチ	20	まぐろ	35	たまねぎ	20	キャベツ	30	トマトピューレ	5	でんぶ	1	塩	0.5	調理ワイン	0.5	しょうが	1.5
	酒	0.5	しょうが	0.3	酒	2	にんじん	10	ウスターソース	5	コン油	6	こしょう	0.05	大豆(乾燥)	13	酒	1.5
	しょうが	0.3	にんにく	0.1	みそ	14	チンゲンサイ	5	こいくちしゅうゆ	2	たまねぎ	5	水	100	たまねぎ	25	酒	3
	綿実油	1	こしょう	0.01	いりこ	3	うすくちしゅうゆ	2	とんかつソース	1	にんじん	20	にんじん	15	砂糖	0.5	こいくちしゅうゆ	3
	にんじん	1	でんぶ	5	酒	0.1	塩	0.3	りんご	5	にんじん	5	いか◆	20	綿実油	5	砂糖	3
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	干しいいたけ	0.3	コン油	5	豆腐	140	こしょう	0.03	ガラマササラ	0.1	酢	2	トマトピューレ	0.5	ケチャップ	5	米みりん	0.5
	にら	2	じゃがいも	60	鶏肉	40	牛乳	27	こしょう	0.05	砂糖	2	きつね	10	トマトピューレ	1	水	12
	こいくちしゅうゆ	2	コン油	5	スーパース	0.5	砂糖	4	うすくちしゅうゆ	15	一味唐辛子	0.02	だいこん	30	ウスターソース	0.5	とんかつソース	4
	砂糖	1	砂糖	3	しろねぎ【西谷産】	25	コンスターチ	2	水	70	ゆず	1	ゆず	1	砂糖	0.5	切り干し大根	4
	塩	0.3	こいくちしゅうゆ	3	たまねぎ	30	生クリーム	3	キャベツ	40	うすくちしゅうゆ	5	酢	2	砂糖	1	にんにく	0.1
	こしょう	0.03	本みりん	0.8	砂糖	1	ワイン(白)	0.7	だいこん	20	こまつな	20	砂糖	0.7	塩	0.2	砂糖	1
	トウバンジャン	0.2	ネーブルオレンジ	1/4個	こいくちしゅうゆ	2	ココア	0.5	塩	0.1	こまつな	2	水	0.7	こしょう	0.02	酒	0.3
					本みりん	1			しらすばし	5	酢	2	水		水	5	トウバンジャン	0.06
					でんぶ	0.5			綿実油	0.5	砂糖	0.8	きつまいも		きつまいも	50	ごま	1
					綿実油	1			ごま	0.8	砂糖	1	コン油		コン油	5	ごま	
エネルギー ／蛋白質	721kcal／22.7g		690kcal／23.5g		646kcal／28.6g		666kcal／21.0g		785kcal／25.9g		768kcal／27.1g		717kcal／22.1g		741kcal／24.5g		729kcal／26.4g	
日・曜	17日・月		18日・火		19日・水		20日・木		21日・金		25日・火		26日・水		27日・木		28日・金	
献立名	米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 豚カツ キャベツ入りみそだれ		コッペパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポタージュ さばと野菜のごまドレッシング和え		米飯 牛乳 ばち汁 いわしの松前煮 水菜と白菜の煮びたし		小型パン 牛乳 とんこつラーメン ◇ビーンズサラダ		米飯 牛乳 精汁 ◇高野豆腐の卵とじ 昆布とけずり節のふりかけ		コッペパン 牛乳 米粉マカロニのミネストローネ 菜の花のガーリックソテー		ひじき五日ご飯 牛乳 呉汁 ◇えびと卵の花の煮つけ		きなご揚げパン 牛乳 ◇卵スープ じゃがいも中華炒め		米飯 牛乳 筑前煮 大根とわかめの和風サラダ	
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	豆腐	40	鶏肉	15	そうめんばち	10	中華め(冷凍)	55	豚肉	15	米粉マカロニ	6	精白米	95	コッペパン	1個	鶏肉	25
	わかめ(塩蔵)	4	調理ワイン	0.5	かまぼこ	7	豚肉	15	酒	0.5	豚肉	15	水	110	コーン油	10	酒	1
	にんじん	15	じゃがいも	40	うす揚げ	7	酒	0.5	だいこん	30	調理ワイン	0.5	鶏肉	10	きな粉	7	厚揚げ	50
	しめじ	8	たまねぎ	50	じゃがいも	30	たまねぎ	20	ごぼう	15	いんげんまめ(乾燥)	10	酒	0.5	砂糖	7	竹輪(煮込み用)	10
	かまぼこ	5	綿実油	1	にんじん	15	にんじん	0.2	うす揚げ	5	たまねぎ	30	たまねぎ	30	塩	0.05	ごぼう	70
	うすくちしゅうゆ	5	ホールコーン	15	たまねぎ	20	しょうが	0.2	にんじん	15	じゃがいも	30	綿実油	0.3	にんじん	25	にんじん	25
	本みりん	0.5	いんげんまめ(乾燥)	12	干しいいたけ	0.4	もやし	15	みずな	5	キャベツ	20	キャベツ	1	鶏肉	20	かまぼこ	30
	塩	0.3	チンゲンサイ	6	ねぎ	2	チンゲンサイ	10	つきごんにゃく	15	トマト(水煮)	10	にんじん	5	しょうが	0.5	しょうが	1
	だし昆布	0.5	米粉	5	うすくちしゅうゆ	4	酒かす	4	酒かす	7	トマトピューレ	10	干しいいたけ	0.4	卵◆	4	綿実油	1
	けずり節	2	牛乳	25	けずり節	3	みそ	3	ケチャップ	10	こいくちしゅうゆ	10	こいくちしゅうゆ	3	砂糖	4	砂糖	4
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	水	150	スーパース(丸鶏)	3	だし昆布	0.5	塩	0.3	うすくちしゅうゆ	1	とんかつソース	0.5	うすくちしゅうゆ	3	たまねぎ	20	こいくちしゅうゆ	4
	豚肉	1切れ	塩	0.8	水	150	豆乳	20	だし昆布	0.5	スーパース	12	本みりん	2	みずな	5	本みりん	1
	調理ワイン	1	こしょう	0.02	いわし	1切れ	ポークパイオン	15	水	150	綿実油	0.8	うすくちしゅうゆ	0.2	うすくちしゅうゆ	4	うすくちしゅうゆ	1
	塩	0.3	水	130	こんぶ	0.5	けずり節	2	高野豆腐	9	こしょう	0.03	大豆(乾燥)	10	塩	0.2	でんぶ	2
	こしょう	0.01	さば(オイル漬け)	15	しょうが	1	水	130	卵◆	15	うす揚げ	120	だいこん	5	こしょう	0.02	けずり節	60
	小麦粉	8	キャベツ	35	酒	4	きんときまめ(乾燥)	7	たまねぎ	10	なのはな	15	にんじん	30	水	1	わかめ(乾燥)	1
	水	10	にんじん	10	うすくちしゅうゆ	4	綿実油	0.3	砂糖	0.5	鶏肉	25	にんじん	15	砂糖	160	だいこん	60
	パン粉	8	塩	0.2	酢	4	水	0.05	みずな	2	調理ワイン	20	みずな	14	豚肉	20	かつお節	0.1
	コン油	8	ごま油	0.3	本みりん	15	こしょう	0.01	酒	0.5	たまねぎ	15	けずり節	3	酒	0.5	こいくちしゅうゆ	1.5
	キャベツ	30	砂糖	0.5	みずな	10	ツナ(オイル漬け)	5	だし汁	30	にんにく	0.2	水	150	チンゲンサイ	5	酢	2
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	にんにく	0.5	うすくちしゅうゆ	1.5	はくさい	25	マヨネーズ◆	0.1	昆布	0.5	こしょう	0.03	おかか(乾燥)	4	にんじん	10	砂糖	0.5
	綿実油	0.5	レモン	1	竹輪(煮込み用)	5	塩	0.1	けずり節	0.1	うすくちしゅうゆ	2	えび◆	10	しょうが	0.5	砂糖	1
	みそ	5	すりごま	1.5	砂糖	0.5	マヨネーズ◆	0.1	酒	0.5	オリーブオイル	1	にんじん	10	綿実油	1.5	砂糖	3
	砂糖	4			うすくちしゅうゆ	1.5	本みりん	0.3	砂糖	1			竹輪(煮込み用)	10	砂糖	3	うすくちしゅうゆ	3
	こいくちしゅうゆ	0.7			本みりん	1	酢	0.3	こいくちしゅうゆ	1			ねぎ	2	塩	1	塩	1
	ごま油	0.3			酒	0.5	砂糖	0.1	本みりん	0.5			干しいいたけ	0.4	こしょう	0.03	こしょう	0.3
	ごま	0.7			だし汁	5	こしょう	0.02	ごま	1.5			こいくちしゅうゆ	3	ごま	0.5	ごま	0.5
													砂糖	2	ごま			
													綿実油	1				
													だし汁	45				
エネルギー ／蛋白質	814kcal／25.9g		625kcal／25.3g		684kcal／24.4g		630kcal／23.5g		680kcal／26.1g		620kcal／25.8g		628kcal／24.0g		760kcal／28.3g		716kcal／25.3g	

○…赤色の食品 (おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品 (おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品 (おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー 701kcal たんぱく しつ 25.0g