



れいわねんどがつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう

令和7年度2月分 学校給食献立表



しらすのせきしきつ、ひまわり、だっこ、きゅうり、うどん、とうふ、じゅう

下関市立中学校給食共同調理場

※よくかんで食べましょう

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のものとなる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
2月	黒糖/パン ポルシチ フルーツあえ	○	牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ,キャベツ,ピーツ,にんにく いちご/パンアップル,みかん,もも	じゃがいも	サラダ油	757 kcal 28.0 g	619 kcal 23.6 g	緑黄色野菜
	ごはん さつま汁 鯨の竜田揚げ 赤しそあえ 節分豆		鶏肉,麦みそ 鯨肉 節分豆		にんじん,ねぎ	たいこん,ごぼう	さつまいも	サラダ油 揚げ油	740 kcal 31.5 g	621 kcal 27.6 g	
	減ごはん カレーうどん しらすサラダ		牛肉,かまぼこ	じらす干し		たまねぎ,キャベツ キャベツ,もやし,スイートコーン	砂糖	サラダ油	740 kcal 24.6 g	613 kcal 21.2 g	
4水	ごはん ピリ辛豚どん パンパンジーサラダ りんご	○	豚肉		にんじん,ねぎ	白菜キムチ,たまねぎ,しめじ,ごぼう	ごはん しらたき,砂糖	サラダ油	711 kcal 25.0 g	588 kcal 21.4 g	豆・豆製品
	ごはん ふく鍋 大豆の五目煮 いよかん		鶏肉		にんじん	もやし,キャベツ りんご	砂糖	ごま,ねりごま,ごま油,サラダ油	723 kcal 33.1 g	605 kcal 28.8 g	
	パン 肉団子のケチャップ煮 ほうれん草とアーモンドのサラダ		ふく,生揚げ,麦みそ 大豆,鶏肉		にんじん にんじん,さやいんげん	はくさい,たいこん,しめじ,白ねぎ ごぼう,しいたけ いよかん	じゃがいも,砂糖 砂糖	サラダ油 アーモンド,サラダ油	716 kcal 28.0 g	590 kcal 23.6 g	海そう
10火	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮	○	豆腐,かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ,えのきだけ	ごはん		744 kcal 35.4 g	640 kcal 31.9 g	果物
	国産さば味噌煮 鶏肉,油揚げ		国産さば味噌煮 鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん,さやいんげん		じらたき,砂糖	サラダ油			
	根菜とツナの炊き込みごはん アジカツ 切り干し大根のサラダ 小野菜ムース		まぐろ油漬け アジカツ 鶏肉		にんじん,さやいんげん	黒酢れんこん,ごぼう,しょうが 切り干し大根,きゅうり 小野菜ムース	アルファ化米,もち米,砂糖 マヨネーズ(卵なし)	サラダ油,ごま油 マヨネーズ(卵なし)	719 kcal 24.0 g	644 kcal 21.3 g	
13金	ごはん 親子煮 白いんげん豆の白和え	○	鶏肉,鶏卵,ちくわ 白いんげん		にんじん	たまねぎ,グリンピース	ごはん じゃがいも,砂糖	サラダ油	700 kcal 27.5 g	669 kcal 25.4 g	小魚
	ごはん いちごジャム 白菜のミルク煮		鶏肉	牛乳,チーズ	にんじん	はくさい,たまねぎ,グリンピース たいこん,スイートコーン	じゃがいも	サラダ油	740 kcal 30.0 g	618 kcal 25.4 g	
	季節の料理 海そうサラダ			海藻サラダわかめ			砂糖	サラダ油			
17火	わかめごはん 豆とかぼちゃのコロッケ カレー風味サラダ ミニゼリー(もも)	○	わかめ 豆とかぼちゃのコロッケ まぐろ水煮		にんじん,さやいんげん	だけのこ キャベツ,きゅうり ミニゼリー(もも)	アルファ化米,もち米,じらたき,砂糖 マヨネーズ(卵なし)	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	707 kcal 22.0 g	636 kcal 20.5 g	きのこ
	ごはん 豚肉とじやがいもの煮物 おかかごま酢あえ		豚肉,生揚げ かつおぶし		にんじん,さやいんげん ほうれんそう	しょうが,たまねぎ キャベツ,切り干し大根	じゃがいも,砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	740 kcal 28.0 g	617 kcal 24.3 g	
	ごはん かきたまみそ汁 いわしの梅煮 小松菜の煮びたし		鶏卵,豆腐,麦みそ いわし梅煮 わかめ		にんじん,ねぎ こまつな	たまねぎ,えのきだけ もやし	ごはん 砂糖	サラダ油	715 kcal 29.3 g	609 kcal 26.4 g	
20金	ごはん ひじきとピーフンのスープ 春巻き マーボー大根	○	鶏肉 春巻き 豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ	ひじき	にんじん,ねぎ にんじん	たまねぎ,もやし だいこん,たまねぎ,たけのこ,グリンピース,しょうが,いんげん	ごはん ピーフン でんぶん,砂糖	サラダ油 揚げ油 サラダ油,ごま油	759 kcal 24.9 g	655 kcal 21.8 g	緑黄色野菜
	ごはん 高野豆腐と野菜のスープ チキンチキンごぼう コーヒー牛乳の素		こうや豆腐,豚肉 鶏肉		にんじん	キャベツ,たまねぎ,しょうが こぼう,グリンピース コーヒー牛乳の素	ごはん でんぶん,砂糖	サラダ油 揚げ油	782 kcal 27.8 g	659 kcal 24.3 g	
	麦ごはん ポークハヤシライス ポテトサラダ		豚肉,鶏レバー		にんじん	たまねぎ,グリンピース,しめじ きゅうり,りんご	ごはん じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	817 kcal 24.5 g	677 kcal 21.2 g	
26木	ごはん そぼろ煮 細切りサラダ	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ ひじき		にんじん,さやいんげん にんじん	たまねぎ だいこん,もやし	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま,サラダ油	719 kcal 27.5 g	599 kcal 24.0 g	他の野菜
	ごはん わかめスープ ビビンバ 肉・卵 ナムル		豆腐 牛肉,赤みそ,鶏卵	わかめ		たまねぎ,えのきだけ にんにく,白ねぎ もやし	ごはん 砂糖	ごま油 ごま,サラダ油,ごま油 ごま,ごま油	700 kcal 30.5 g	585 kcal 26.4 g	
	※しらす干し、かえりりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。 ※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。										

※本字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。