

令和7年度2月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2日 ①牛乳 ④五目和え かける ②ごはん ③親子丼の具	3日 ①牛乳 ④いわし梅肉大葉フライ ⑤断分豆 ★②黒糖パン ③寄せ鍋風スープ	4日 ①牛乳 ④ピリ辛みそごはんの具 かける ②ごはん ③根菜つくねスープ	5日 ①牛乳 ④マカロニソテー ★⑤マーシャルペンズ ②コッペパン ★③ポトフ	6日 ①牛乳 ④かつおみそ ②ごはん ③筑前煮
エネルギー	小 624kcal 中 763kcal	小 640kcal 中 776kcal	小 676kcal 中 831kcal	小 635kcal 中 789kcal	小 684kcal 中 830kcal
たんぱく質	小 29.4g 中 36.6g	小 31.2g 中 36.1g	小 25.9g 中 31.2g	小 26.3g 中 32.7g	小 31.1g 中 36.9g
献立	9日 ①牛乳 ④高菜そぼろごはんの具 かける ②ごはん ③沢庵わん	10日 ①牛乳 ★④鶏レバーのオーロラソース和え ⑤サワーキャベツ ②パンキンミルクパン ③もずくスープ	11日 けんこくきねんひ 建国記念の日 ②ごはん ③まめめみそ汁	12日 ①牛乳 ★④アップルポンチ ②チョコチップミルクパン ★③シーフードスバゲッティ	13日 ①牛乳 ④ハートのさつまあげ ★⑤ゆかりあえ ②ごはん ★③豚汁
主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ	①牛乳 ③油揚げ とうふ 大豆 麦みそ 豆乳	①牛乳 ③卵 ベーコン	①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たん白)
主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ グリンピース りんごピューレ ブルーベリー にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン レモン果汁	③にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく ④ホウレンソウ コーン	③にんじん えのきたけ はくさい 深ねぎ ④だいこん ⑤にんじん だいこん	③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ コーン クリームコーン	③ミートボール(玉ねぎ) にんじん チンゲン菜 玉ねぎ しょうが きくらげ ④にんじん 葉にんにく キャベツ つきこんにゃく ⑤いちご果汁
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも パター ④さとう	②バターパン ③さつまいも パター 生クリーム ④油	②米 強化米 ③じゃがいも ④さとう でんぶん ⑤さとう	②バーガーパン ③でんぶん ごま油 ④油 チキンカツ(油 パン粉 小麦粉) 白身魚フライ(パン粉 小麦粉 でんぶん) ⑥ノンエッグタルタルソース	②米 強化米 ③ミートボール(でんぶん 水あめ 油) 緑豆はるさめ じゃがいも ごま油 ④さとう 油 ⑤さとう 油 水あめ でんぶん
調味料等	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ ④薄口しょうゆ	③白ワイン ホワイトルウ 塩 こしょう チキンブイヨン ④塩 こしょう	③煮干し(だし用) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④チキンカツ(塩 香辛料) 白身魚フライ(塩)	③薄口しょうゆ 酒 みりん ④ミートボール(塩 香辛料) ⑤塩
エネルギー	小 604kcal 中 728kcal	小 610kcal 中 778kcal	小 645Kcal 中 793Kcal	小 664kcal 中 867kcal	小 666kcal 中 785kcal
たんぱく質	小 24.8g 中 30.1g	小 30.4g 中 37.6g	小 27.2g 中 33.2g	小 25.7g 中 32.3g	小 27.5g 中 32.1g
献立	16日 ①牛乳 ④和風サラダ かける ②ごはん ★③ポークカレー	17日 ①牛乳 ★④ホウレンソウとコーンのソー ②バターパン ★③さつまいもの クリームシチュー	18日 ①牛乳 ④いわしのみぞれ煮 ⑤紅白なます ②ごはん ③まめめみそ汁	19日 ①牛乳 ④セレクトフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥ノンエッグタルタルソース ②ごはん ★③中華コンスープ	20日 ①牛乳 ④葉にんにくの炒め物 ★⑤豆乳パンナコッタ ②ごはん ③肉団子入りスープ
主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ	①牛乳 ③油揚げ とうふ 大豆 麦みそ 豆乳	①牛乳 ③卵 ベーコン	①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たん白)
主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ グリンピース りんごピューレ ブルーベリー にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン レモン果汁	③にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく ④ホウレンソウ コーン	③にんじん えのきたけ はくさい 深ねぎ ④だいこん ⑤にんじん だいこん	③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ コーン クリームコーン	③ミートボール(玉ねぎ) にんじん チンゲン菜 玉ねぎ しょうが きくらげ ④にんじん 葉にんにく キャベツ つきこんにゃく ⑤いちご果汁
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも パター ④さとう	②バターパン ③さつまいも パター 生クリーム ④油	②米 強化米 ③じゃがいも ④さとう でんぶん ⑤さとう	②バーガーパン ③でんぶん ごま油 ④油 チキンカツ(油 パン粉 小麦粉) 白身魚フライ(パン粉 小麦粉 でんぶん) ⑥ノンエッグタルタルソース	②米 強化米 ③ミートボール(でんぶん 水あめ 油) 緑豆はるさめ じゃがいも ごま油 ④さとう 油 ⑤さとう 油 水あめ でんぶん
調味料等	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ ④薄口しょうゆ	③白ワイン ホワイトルウ 塩 こしょう チキンブイヨン ④塩 こしょう	③煮干し(だし用) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④チキンカツ(塩 香辛料) 白身魚フライ(塩)	③薄口しょうゆ 酒 みりん ④ミートボール(塩 香辛料) ⑤塩
エネルギー	小 667kcal 中 826kcal	小 697kcal 中 906kcal	小 643kcal 中 752kcal	小 650kcal 中 773kcal	小 629kcal 中 756kcal
たんぱく質	小 24.6g 中 31.4g	小 28.1g 中 36.8g	小 25.0g 中 28.7g	小 27.7g 中 32.4g	小 20.2g 中 24.2g
献立	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ②黒糖パン ③五目うどん	24日 ①牛乳 ④豆腐ハンバーグの甘酢あん ②黒糖パン ③五目うどん	25日 ①牛乳 ④きびなごのピリ辛ソースかけ ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁	26日 ①牛乳 ④ツナサンドの具 ★⑤パンキンマドレーヌ ②たてわりコッペパン ③具だくさん野菜スープ	27日 ①牛乳 ★④きゅうりともやしのナムル ②ごはん ★③麻婆豆腐
主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	①牛乳 ③中あけ 麦みそ わかめ	①牛乳 ③中あけ 麦みそ わかめ	①牛乳 ③とり肉	①牛乳 ③とうふ ぶた肉 大豆ミート
主に体の調子を整えるもの	③にんじん しめじ 深ねぎ キャベツ	③にんじん かぼちゃ だいこん 玉ねぎ しめじ 深ねぎ	③にんじん 枝豆 玉ねぎ セロリ	③にんじん 枝豆 玉ねぎ セロリ	③にんじん じゃがいも 玉ねぎ たけのこ
主に熱や力になるもの	②黒糖パン ③うどん	②米 強化米 ④でんぶん さとう 油 ごま油	②米 強化米 ④でんぶん さとう 油 ごま油	②たてわりコッペパン ③じゃがいも ④油	②米 強化米 ③さとう でんぶん ごま油 ④さとう ごま油
調味料等	③煮干し(だし用) 薄口しょうゆ みりん	③煮干し(だし用) 薄口しょうゆ ケチャップ	③煮干し(だし用) 薄口しょうゆ ケチャップ	③薄口しょうゆ 塩 コンソメ こしょう 白ワイン	③ケチャップ 薄口しょうゆ トウバンジャン 酒みりん
エネルギー	小 604kcal 中 763kcal	小 657kcal 中 796kcal	小 658kcal 中 822kcal	小 628kcal 中 766kcal	小 628kcal 中 766kcal
たんぱく質	小 32.0g 中 39.6g	小 25.7g 中 30.8g	小 28.7g 中 37.3g	小 25.4g 中 30.6g	小 25.4g 中 30.6g

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。 ★は中学3年生のアンコール献立です。

令和7年度2月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2日 	3日 	4日 	5日 	6日
主に体をつくるもの	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ 卵 スkimミルク	①牛乳 ③とり肉 とうふ ④いわし 植物性たん白 ⑤大豆	①牛乳 ③根菜つくね(とり肉 大豆たんぱく) ④ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 赤みそ	①牛乳 ③ウインナーソーセージ とり肉 ④ベーコン ⑤大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④かつおなまり節 麦みそ 牛乳
主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ 深ねぎ しいたけ ④にんじん きゅうり キャベツ コーン つぼづけ(干しだいこん)	③にんじん ほうきい だいこん 深ねぎ ④梅 大葉	③根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん) こまつな にんじん 玉ねぎ だいこん しいたけ しょうが ④にんじん 枝豆 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	③にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ セロリ しめじ ④ホウレンソウ にんじん 玉ねぎ コーン	③にんじん いんげん たけのこ ごぼう しいたけ こんにゃく
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③油 ④ごま すりごま ごま油 さとう つぼづけ(さとう)	②黒糖パン ③マロニー ④パン粉 小麦粉 でんぷん 油 ⑤さとう	②米 強化米 ③根菜つくね(里芋 豚脂 でんぷん さとう 油) 緑豆はるさめ ごま油 ④さとう ごま油	②コッペパン ③じゃがいも 油 ④マカロニ 油 ⑤油 さとう ココアパウダー	②米 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④さとう 油 ごま
調味料等	③かつお節(だし用) 酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④薄口しょうゆ 酢 つぼづけ(しょうゆ 塩 酢 香辛料)	③かつお節(だし用) みりん 酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 ④塩	③根菜つくね(しょうゆ 塩 香辛料) 薄口しょうゆ 酒 塩 こしょう とりがらスープ ④酒 トウバンジャン みりん 濃口しょうゆ テンメンジャン	③白ワイン 薄口しょうゆ 塩 コンソメ こしょう チキンブイヨン ④コンソメ 塩 こしょう ⑤塩	③かつお節(だし用) 酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④酒 濃口しょうゆ
エネルギー	小 624kcal 中 763kcal	小 640kcal 中 776kcal	小 676kcal 中 831kcal	小 635kcal 中 789kcal	小 684kcal 中 830kcal
たんぱく質	小 29.4g 中 36.6g	小 31.2g 中 36.1g	小 25.9g 中 31.2g	小 26.3g 中 32.7g	小 31.1g 中 36.9g
献立	9日 	10日 	11日 	12日 	13日
主に体をつくるもの	①牛乳 ③とり肉 大豆ミート 卵 そぼろ(卵 ゼラチン)	①牛乳 ③とり肉 とうふ もずく ④とり肝(とり肝 みそ) みみそ ひきわり大豆		①牛乳 ③えび いか ベーコン チーズ スkimミルク	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④さつまあげ
主に体の調子を整えるもの	③にんじん こまつな だいこん 玉ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ えのきたけ ④にんじん 枝豆 コーン しょうが 高菜漬け(高菜)	③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ④しょうが にんにく ⑤キャベツ もやし レモン果汁		③にんじん ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんにく ④りんご缶 みかん缶 黄桃缶 りんご果汁 ダイゼリー(ぶどう果汁)	③にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ しょうが こんにゃく ⑤キャベツ もやし ゆかり(赤しそ)
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③油 ④卵そぼろ(油 豚脂 でんぷん) さとう ごま油	②パンキンミルクパン ③でんぷん ごま油 ④とり肝(でんぷん さとう 油) さとう 油 ⑤さとう 油		②チョコチップミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル バター ⑤ダイゼリー(さとう)	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ⑤ゆかり(さとう)
調味料等	③かつお節(だし用) 薄口しょうゆ 酒 塩 ④高菜漬け(しょうゆ 酢 塩 香辛料) 卵そぼろ(酢 塩) 濃口しょうゆ 酒	③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ 中華スープ ④とり肝(しょうゆ 香辛料 酢) 酒みりん 薄口しょうゆ ケチャップ ウスターソース ⑤薄口しょうゆ 酢	2月の平均栄養量 エネルギー 小 645Kcal 中 793Kcal たんぱく質 小 27.2g 中 33.2g 脂質 小 27.6% 中 26.1% (エネルギーに対して)	③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	③かつお節(だし用) ⑤ゆかり(梅酢 塩)
エネルギー	小 604kcal 中 728kcal	小 610kcal 中 778kcal		小 664kcal 中 867kcal	小 666kcal 中 785kcal
たんぱく質	小 24.8g 中 30.1g	小 30.4g 中 37.6g		小 25.7g 中 32.3g	小 27.5g 中 32.1g
献立	16日 	17日 	18日 	19日 	20日
主に体をつくるもの	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スkimミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スkimミルク チーズ ④ウインナーソーセージ	①牛乳 ③油揚げ とうふ 大豆 麦みそ 豆乳 ④いわし	①牛乳 ③卵 ベーコン ④チキンカツ(とり肉 植物性たん白) ⑤白身魚フライ(ホキ)	①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たん白) ④ぶた肉 かまぼこ ⑤豆乳クリーム
主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ グリンピース りんごピューレ ブルンピューレ にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン レモン果汁	③にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく ④ホウレンソウ コーン	③にんじん えのきたけ ほうきい 深ねぎ ④だいこん ⑤にんじん だいこん	③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ コーン クリームコーン ⑤キャベツ	③ミートボール(玉ねぎ) にんじん チンゲン菜 玉ねぎ しょうが きくらげ ④にんじん 葉にんにく キャベツ つきこんにゃく ⑤いちご果汁
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも パター ④さとう	②バターパン ③さつまあげ パター 生クリーム ④油	②米 強化米 ③じゃがいも ④さとう でんぷん ⑤さとう	②バーガーパン ③でんぷん ごま油 ④油 チキンカツ(油 パン粉 小麦粉) 白身魚フライ(パン粉 小麦粉 でんぷん) ⑥ノンエッグタルトソース	②米 強化米 ③ミートボール(でんぷん 水あめ 油) 緑豆はるさめ じゃがいも ごま油 ④さとう 油 ⑤さとう 油 水あめ でんぷん
調味料等	③カレーウスターソース 赤ワイン ケチャップ ④薄口しょうゆ	③白ワイン ホワイトウ 塩 こしょう チキンブイヨン ④塩 こしょう	③煮干し(だし用) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④チキンカツ(塩 香辛料) 白身魚フライ(塩)	③薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう とりがらスープ 中華スープ ④ミートボール(塩 香辛料) 濃口しょうゆ 酒 ⑤塩
エネルギー	小 667kcal 中 826kcal	小 697kcal 中 906kcal	小 643kcal 中 752kcal	小チキンカツ 650kcal 中チキンカツ 773kcal 小白身魚フライ 618kcal 中白身魚フライ 741kcal 小チキンカツ 27.7g 中チキンカツ 32.4g 小白身魚フライ 26.9g 中白身魚フライ 31.6g	小 629kcal 中 756kcal
たんぱく質	小 24.6g 中 31.4g	小 28.1g 中 36.8g	小 25.0g 中 28.7g	小 20.2g 中 24.2g	
献立	23日 	24日 	25日 	26日 	27日
主に体をつくるもの		①牛乳 ③とり肉 かまぼこ 油揚げ わかめ ④豆腐ハンバーグ(植物性たん白 とり肉 とうふ)	①牛乳 ③中あげ 麦みそ わかめ ④きびなご	①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 赤みそ	①牛乳 ③とうふ ぶた肉 大豆ミート
主に体の調子を整えるもの		③にんじん しいたけ 深ねぎ キャベツ ④豆腐ハンバーグ(玉ねぎ) にんじん 玉ねぎ えのきたけ 深ねぎ	③にんじん かぼちゃ だいこん 玉ねぎ しめじ 深ねぎ	③にんじん 枝豆 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく ④ごぼう コーン ⑤味平かぼちゃペースト パンキンパウダー	③にんじん には 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ④もやし きゅうり コーン にんにく
主に熱や力になるもの		②黒糖パン ③うどん ④豆腐ハンバーグ(豚脂 さとう でんぷん) さとう でんぷん 油 ③煮干し(だし用) 薄口しょうゆ みりん ④豆腐ハンバーグ(塩 みりん 香辛料) みりん 薄口しょうゆ 酢	②米 強化米 ④でんぷん さとう 油 ごま油 ③煮干し(だし用) ④塩 濃口しょうゆ ケチャップ 酒みりん トウバンジャン	②たてわりコッペパン ③じゃがいも ④油 ノンエッグマヨネーズ ⑤さとう 小麦粉 マーガリン アーモンドプードル はちみつ かぼちゃのたね ③薄口しょうゆ 塩 コンソメ こしょう 白ワイン チキンブイヨン ④野菜スープ 塩 酒 みりん 薄口しょうゆ	②米 強化米 ③さとう でんぷん ごま油 ④さとう ごま油 ③ケチャップ 濃口しょうゆ トウバンジャン 酒みりん ④薄口しょうゆ りんご酢
調味料等					
エネルギー		小 604kcal 中 763kcal	小 657kcal 中 796kcal	小 658kcal 中 822kcal	小 628kcal 中 766kcal
たんぱく質		小 32.0g 中 39.6g	小 25.7g 中 30.8g	小 28.7g 中 37.3g	小 25.4g 中 30.6g

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。 ★は中学3年生のアンコール献立です。