

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 	3日 4日 5日 6日 	4日 5日 6日 	5日 6日 	6日
	エネルギー 小 624kcal 中 763kcal たんぱく質 小 29.4g 中 36.6g	エネルギー 小 640kcal 中 776kcal たんぱく質 小 31.2g 中 36.1g	エネルギー 小 676kcal 中 831kcal たんぱく質 小 25.9g 中 31.2g	エネルギー 小 635kcal 中 789kcal たんぱく質 小 26.3g 中 32.7g	エネルギー 小 684kcal 中 830kcal たんぱく質 小 31.1g 中 36.9g
献立	9日 10日 11日 建国記念の日 	10日 11日 建国記念の日 	11日 建国記念の日 	12日 13日 	13日
主に体をつくるものになるもの					
主に体の調子を整えるもの					
主に熱や力になるもの					
調味料等					
エネルギー	小 604kcal 中 728kcal	小 610kcal 中 778kcal	脂 質 小 27.6% (エネルギーに対して) 中 26.1%	エネルギー 小 645Kcal 中 793Kcal	エネルギー 小 666kcal 中 785kcal
たんぱく質	小 24.8g 中 30.1g	小 30.4g 中 37.6g	たんぱく質 小 27.2g 中 33.2g	たんぱく質 小 25.7g 中 32.3g	たんぱく質 小 27.5g 中 32.1g
献立	16日 17日 18日 	17日 18日 	18日 	19日 20日 	20日
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 白いんげん豆ベースト 牛乳 スキムミルク チーズ ④ワインソース	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) ④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 ブルーンピューレ 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 めじめ 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 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 きくつけ ④にんじん 葉にんにく キャベツ つきこんにゅく 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 バター ④さとう	②バターパン ③さつまいも バター 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 バン粉 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) ④豆乳カツ(油 バン粉 小麦粉) 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 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	エネルギー 小 643kcal 中 752kcal	エネルギー 小 650kcal 中 773kcal	エネルギー 小 629kcal 中 756kcal
たんぱく質	小 24.6g 中 31.4g	小 28.1g 中 36.8g	たんぱく質 小 25.0g 中 28.7g	たんぱく質 小 27.7g 中 32.4g	たんぱく質 小 20.2g 中 24.2g
献立	23日 	24日 25日 	25日 	26日 27日 	26日 27日
主に体をつくるものになるもの					
主に体の調子を整えるもの					
主に熱や力になるもの					
調味料等					
エネルギー	小 604kcal 中 763kcal	小 657kcal 中 796kcal	エネルギー 小 658kcal 中 822kcal	エネルギー 小 628kcal 中 766kcal	エネルギー 小 628kcal 中 766kcal
たんぱく質	小 32.0g 中 39.6g	小 25.7g 中 30.8g	たんぱく質 小 28.7g 中 37.3g	たんぱく質 小 25.4g 中 30.6g	たんぱく質 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 ④ごもくあ ④五目和え かける 主に体をつくるもの ①牛乳 ③とり肉 かまぼこ 卵 スキムミルク ④いわし梅大葉フライ ⑤節分豆 ★②黒糖パン ③寄せ鍋風スープ ②ごはん おやこどんぐ ③親子丼の具	3日 ④いわし梅大葉フライ ⑤節分豆 かける 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(干しあいこん) 主に熟や力になるもの 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) 調味料等 薄口しょうゆ ④薄口しょうゆ 酢 つぼづけ(しょうゆ 塩 醋 香辛料) 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	4日 ④ビリ辛みそごはんの具 かける 主に体の調子を整えるもの ①牛乳 ③とり肉 どうふ ④いわし 植物性たん白 ⑤大豆 主に熟や力になるもの 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) 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 醋 香辛料) 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	5日 ④マカロニソテー ★⑤マーチャルピーンズ かける 主に体の調子を整えるもの 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 主に熟や力になるもの ②米 強化米 ③じやがいも 油 ④マカロニ 油 ⑤油 さとう コアバウダー 調味料等 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 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 ⑤塩 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	6日 ④かつおみそ かける 主に体の調子を整えるもの ①牛乳 ③とり肉 中あげ ④かつおなり節 麦みそ 牛乳 主に熟や力になるもの ②米 強化米 ③じやがいも 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酒 濃口しょうゆ つぼづけ(しょうゆ 塩 醋 香辛料) 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 ④高菜そぼろごはんの具 かける 主に体をつくるもの ①牛乳 ③ぶた肉 ④とり肉 大豆ミート 卵そぼろ(卵 ゼラチン)	10日 ★④鮭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 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 ④にんじん こまつな だいこん しいたけ えのきだけ ④にんじん 根豆 コーン しょうが 高菜漬け(高菜)	11日 ★④アップルポンチ ★⑤ゆかりえ ★⑥チョップミルクパン ★⑦シーフードスパゲッティ 建国記念の日 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%	12日 ★④ハートのさつまあげ ★⑤ゆかりえ ★⑥チョップミルクパン ★⑦シーフードスパゲッティ 1月の平均栄養量 エネルギー 小 644kcal 中 793kcal たんぱく質 小 27.2g 中 33.2g 脂質 小 27.6% 中 26.1%	13日 ④ハートのさつまあげ ★⑤ゆかりえ ★⑥チョップミルクパン ★⑦シーフードスパゲッティ ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④さつまあげ ③にんじん ビーマン 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 ダイヤザリ (ぶどう果汁) ②チョップミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル バター ⑤ゆかりえ(さとう) 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 ④カツオの煮付け(玉ねぎ) ⑤ゆかりえ(梅) エネルギー 小 644kcal 中 867kcal 小 666kcal 中 785kcal たんぱく質 小 25.7g 中 32.3g 小 27.5g 中 32.1g
献立	16日 ④和風サラダ かける 主に体をつくるもの 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	17日 ★④ホウレンソウとコーンのソテー ★⑤さつまいものクリームシチュー ②バターパン ★⑥チキンピース クリームソース 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	18日 ④いわしのみぞれ煮 こぼく ⑤紅白なます ②ごはん ③まめまめみそ汁 主に体の調子を整えるもの 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 ④ウインナーソーセージ	19日 ④セレクトフライ ⑤ボイルキャベツ ⑥ノンエッグタルタルソース はさむ ★②バーガーパン ★③中華コーンスープ ①牛乳 ③卵 ベーコン ④チキンカツ(とり肉 植物性たん白) ④白身魚フライ(白身魚 小麦粉) ⑤キャベツ ②バーガーパン ③でんぶん ごま油 ④油 チキンカツ(油 ハン粉 小麦粉) 白身魚フライ(白身魚 小麦粉) ⑤ノンエッグタルタルソース 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) ⑤酢口しょうゆ 酢	20日 ④葉にんにくの炒め物 ★⑤豆乳ハンカotta ②ごはん ③肉団子入りスープ 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 ②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 つきこんにく ⑤いちご果汁 エネルギー 小 667kcal 中 826kcal 小 697kcal 中 906kcal 小 643kcal 中 752kcal 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 25.7g 中 32.3g 小 20.2g 中 24.2g
献立	23日 てんのうたんじょうひ 天皇誕生日 ④豆腐ハンバーグの甘酢あん ②黒糖パン ③ごもくうどん 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) 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 えのきだけ 深ねぎ	24日 ④うどん あさづ ②ごもくうどん ③ごもくうどん 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) 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 えのきだけ 深ねぎ	25日 ④きびなごのビリ辛ソースかけ ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①牛乳 ③中あげ 麦みそ わかめ ④きびなご ③にんじん かぼちゃ だいこん 玉ねぎ しめじ 深ねぎ ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁 主に体の調子を整えるもの 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) 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 えのきだけ 深ねぎ	26日 ④ソナサンの具 ★⑤パンキムラードース はさむ ②たてわりコッペパン ③貝だくさん野菜スープ ①牛乳 ③とり肉 ④きはだまご ⑤たまご 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 アーモンドブドール 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 エネルギー 小 604kcal 中 763kcal 小 657kcal 中 796kcal 小 643kcal 中 752kcal 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 31.0g 小 20.2g 中 24.2g	27日 ★④きゅうりともやしのナムル かけてもOK ②ごはん ③麻婆豆腐 ①牛乳 ③とうふ ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 赤みそ ③にんじん たら 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 エネルギー 小 604kcal 中 763kcal 小 657kcal 中 796kcal 小 643kcal 中 752kcal 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 31.0g 小 20.2g 中 24.2g

※ 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。