

栄養面や衛生面に気をつけて  
健康的な食生活をしよう



# 2月献立表



令和7年度

串本町学校給食センター

曜 日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
2月	鶏肉の中華風	とり肉 みそ 牛乳		米 さとう ごま油	579	728
	春雨の炒め物	ぶたひき肉	にんじん きゃべつ にら	はるさめ さとう ごま油		
	中華スープ		にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ			
3火	金平ごはん	ぶた肉 大豆 牛乳	にんじん ごぼう えだまめ	米 さとう	644	799
	まぐろのごまがらめ	まぐろ	しょうが	でんぶん 油 さとう ごま		
	けんちん汁	あぶらあげ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	さといも		
4水	鶏肉のすき焼き風煮	とり肉 とうろ 牛乳	にんじん はくさい ねぎ こんにゃく	米 さとう	588	737
	ココロサラダ (寄贈いただいた地元産の)		かぼちゃ きゅうり	さつまいも マヨネーズ		
	ひじきのふりかけ	ひじき かつおぶし		さとう		
5木	メンチカツ	メンチカツ(ぶた・とり肉) 牛乳	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ)	米 メンチカツ(さとう・でんぶん・米 こ・油)油	621	807
	れんこんの酢の物		れんこん みずな	さとう ごま		
	ポトフ風煮	ウィンナー	にんじん こまつな 玉ねぎ	じゃがいも		
6金	ポークチャップ	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン	米 さとう でんぶん	623	791
	枝豆とツナのサラダ	ツナ	えだまめ きゅうり にんじん きゃべつ レモン果汁	油		
	コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ コーン ほうれんそう しめじ	ポタージュスープのもと		
9月	ポークカレーライス	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース	米 じゃがいも カレーウ さとう	641	792
	コールスローサラダ	ハム	きゃべつ きゅうり コーン	さとう 油		
10火	魚の西京焼き	あかうお 西京漬けのもと(みそ) 牛乳		米 西京漬けのもと(さとう)	543	722
	梅おかか和え	かつおぶし	こまつな にんじん もやし ねりうめ	さとう		
	高野豆腐の卵とじ	たまご こうやどうろ	玉ねぎ にんじん えだまめ	さとう		
12木	チャーハン	やきぶた 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 ごま油	673	804
	チキンナゲット	チキンナゲット(とり肉)	チキンナゲット(にんにく)	チキンナゲット(パンこ・こむぎこ・ 油・でんぶん) 油		
	春雨スープ ブルーベリータルト		にんじん チンゲンサイ しいたけ はくさい	はるさめ ブルーベリータルト		
13金	鶏肉のレモン揚げ	とり肉 ジョア (ストロベリー)	レモン果汁	米 さとう でんぶん 油	581	761
	ツナとわかめの和え物	ツナ わかめ	きゃべつ きゅうり	さとう		
	五目煮	あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	さとう		
16月	豚肉のとんてきソース	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく ビーマン 玉ねぎ	米 さとう でんぶん	568	719
	ゆずドレッシングサラダ		ほうれんそう もやし にんじん ゆずドレ(玉ねぎ・にんじん・ゆず)	ゆずドレ(さとう・油) さとう		
	白菜の煮びたし	あつあげ	にんじん はくさい しめじ	さとう		
17火	鶏肉の金山寺みそマヨ焼き	とり肉 みそ 牛乳		米 マヨネーズ	620	779
	こまつな炒め	ツナ ひじき	こまつな にんじん コーン	さとう ごま油		
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん		
18水	わかめごはん	わかめごはんのもと 牛乳		米	696	827
	★血うどん	ぶた肉 ちくわ	きゃべつ にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ	さらうどんめん さとう ごま油 でんぶん		
	豆腐のみそ汁 みかんゼリー	とうろ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	みかんゼリー		
19木	魚のフライ	しいら 牛乳		米 パンこ こむぎこ 油	595	742
	ポパイサラダ		ほうれんそう きゃべつ にんじん コーン	さとう 油		
	みぞれ汁		だいこん にんじん はくさい こまつな しょうが	でんぶん		
20金	ブルコギ丼	ぶた肉 牛乳	にんにく にんじん ビーマン もやし	米 じゃがいも さとう ごま ごま油	590	726
	塩ちゃんこスープ	とり肉	にんじん はくさい にら しょうが			
24火	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳	にんにく	米 さとう でんぶん 油	719	939
	マカロニサラダ		にんじん きゅうり きゃべつ	マカロニ マヨネーズ		
	ミネストローネ ミニ豆乳プリン	ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ えだまめ トマト	じゃがいも さとう とうにゅうプリン		
25水	星形ハンバーグ	ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・しょうが・ にんにく)	米 ハンバーグ(さとう・でんぶん・油) さとう	559	703
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー もやし コーン	さとう 油		
	真だくさんみそ汁	わかめ みそ	はくさい にんじん ごぼう えのき			
26木	こぎつねごはん	あぶらあげ 牛乳	にんじん ねぎ	米 さとう ごま	586	763
	おでん風煮	とり肉 じゃこてん	にんじん だいこん こんにゃく いんげん	さとう		
	かぼちゃの天ぷら		かぼちゃの天ぷら (かぼちゃ)	かぼちゃの天ぷら (天ぷらこ・こむぎ こ・でんぶん・油) 油		
27金	肉じゃが	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース こんにゃく	米 じゃがいも さとう	605	744
	白和え	とうろ	にんじん ほうれんそう しめじ	さとう ねりごま ごま		
	鰯のみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(いわし)	いわしのみぞれ煮(だいこん)	いわしのみぞれ煮(さとう・でんぶん)		

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で  
健康な体づくりを

