

# 2月予定献立表

令和7年度下田市立学校給食センター

日	曜日	献立名		赤(おもに血や肉になる)	黄(おもに熱や力になる)	緑(おもに体の調子を整える)	小学校		中学校		お知らせ
		主食	牛乳	副食(おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量(kcal)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	カロリーグループ
2	月	ごはん		たらすり身フライ	[牛乳]たら	[米] 大豆油 でん粉 砂糖 パン粉	たま玉ねぎ 人参	636 kcal	777 kcal	下田小なし 稻梓小なし 白浜小なし 稻生沢小6年なし 大賀茂小6年なし	
				洋風肉じゃが	ベーコン 豚肉	あら油 じゃが芋 しらたき	たま人参 玉ねぎ コーン バセリ	23.9	389	28.4	424
				枝豆サラダ		さとう砂糖	キャベツ もやし 枝豆	19.2	2.4	22.5	3.1
3	火			鶏肉と大豆のパン揚げ	[牛乳] 鶏肉 大豆	[食パン] 大豆油 でん粉	にんにく	634 kcal	775 kcal	稻梓小なし 節分献立	
				ABCミネストローネ		マカロニ	玉ねぎ えのき 白菜	29.3	281	35.9	295
				パプリカのマリネ		あら油 砂糖	キャベツ きゅうり パプリカ	23.9	2.3	29.0	3.4
4	水	ごはん		ガパオライスの具	[牛乳] 鶏肉 かき ほたてエキス 魚醤 昆布エキス いわし	[米] 油 砂糖 水あめ でん粉	にんにく ショウガ 玉ねぎ コーン ビーマン セメント バジル	531 kcal	655 kcal	世界の料理 (タイ)	
				大根スープ			たま人参 ほうれん草 えのき 太ねぎ ショウガ	24.1	268	29.3	283
				ヤムウンセン	いわし ツナ	春雨 砂糖	キャベツ セロリ きくらげ	15.8	2.8	18.4	3.7
5	木			みたらし里芋	[牛乳]	[ソフト麺] 里芋 大豆油 砂糖 でん粉		670 kcal	847 kcal		
				ミートソース	豚肉	こむぎ小麦粉 あら油 砂糖	玉ねぎ 人参 ショウガ にんにく	24.2	292	30.0	313
				あら塩サラダ		さとう砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン にんにく	23.6	2.6	28.2	3.3
6	金	ごはん		手作りルウのカレー	[牛乳] 豚肉	[米] 油 小麦粉 ジャガイモ	ショウガ にんにく 玉ねぎ 人参	650 kcal	790 kcal		
				エリンギのソテー		あら油 でん粉	エリンギ ほうれん草 コーン 人参	21.1	292	25.0	306
				みかん			みかん	21.4	2.1	25.4	2.7
9	月	ごはん		さば竜田揚げ	[牛乳] さば	[米] 大豆油 でん粉 米粉	ショウガ	625 kcal	762 kcal	高校生給食 コンテスト 最優秀賞献立	
				かきたま汁	豆腐 卵 さば節	でん粉	こまつ小松菜	28.1	556	33.0	631
				こんにゃくのソテー	油揚げ	こんにゃく 砂糖	じんじん人参 コーン ほうれん草 ショウガ	25.3	2.0	29.7	2.3
10	火			ひよこ豆コロッケ	[牛乳] ひよこ豆	[食パン] 大豆油 砂糖 ジャガイモ バンズ 小麦粉 でん粉		556 kcal	678 kcal	バレンタイン 献立	
				オニオングラウンド	鶏肉		玉ねぎ コーン	21.1	306	25.8	342
				コールスローサラダ		あら油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	19.7	2.8	22.6	3.9
12	木			中華麺	松風焼き	[牛乳] 鶏肉 豆腐 みそ	[中華麺] でん粉 砂糖 ごま	玉ねぎ ショウガ	587 kcal	740 kcal	分校小1組なし 下田中なし
				中華あんかけの汁	豚肉	油 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし 蒜頭菜 椿萱荀	28.3	324	35.3	351
				小松菜のサラダ		砂糖 ごま油	小松菜 キャベツ もやし コーン	18.4	3.4	21.6	4.5
13	金	ごはん		鶏の唐揚げ	[牛乳] 鶏肉	[米] でん粉 大豆油	ショウガ	772 kcal	912 kcal	下田中G組 リクエスト献立	
				豚汁	豚肉 豆腐 さば節 みそ	こんにゃく	じんじん人参 ごぼう 大根 太ねぎ	30.6	395	35.8	409
				ピリカラサラダ		砂糖 ごま油 油	キャベツ もやし きゅうり 人参	32.7	2.1	36.9	2.6
16	月	ごはん		お米のタルト	卵 牛乳	[米] 小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉 水あめ でん粉					
				ブルコギ	豚肉	[米] 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にら にんにく	615 kcal	762 kcal		
				ごぼうのスープ			ごぼう 玉ねぎ 太ねぎ	28.4	292	34.8	312
17	火			いわしのトマト煮	[牛乳] いわし	[食パン] 砂糖 米粉	トマト 玉ねぎ レモン	542 kcal	643 kcal		
				白菜とつくねのスープ	鶏肉	でん粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ 白菜	23.1	438	27.3	489
				コーンサラダ		砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	21.2	2.8	24.7	3.9
18	水			わかめごはん	黒はんぺんお茶フライ	[牛乳] [わかめ] さば いわし たら	[米] 大豆油 でん粉 砂糖 パン粉	せん茶	545 kcal	688 kcal	高校生給食 コンテスト 優秀賞献立
				けんちん汁	油揚げ さば節	こんにゃく	大根 ごぼう 人参	20.6	293	25.0	315
				ほうれん草ときのこのおひたし	かつお節		ほうれん草 シメジ もやし	17.2	1.8	20.3	2.4
19	木			うどん	お好み揚げ	[牛乳] いか ウィンナー	[うどん] ジャガイモ でん粉 大豆油		590 kcal	742 kcal	
				わかめうどんの汁	鶏肉 わかめ かつお節	砂糖	白菜 椿萱荀 小松菜 人参	29.7	295	37.1	319
				もやしの磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 もやし	19.2	2.9	22.1	3.9
20	金	ごはん		焼津かつおコロッケ	[牛乳] かつお 魚介エキス	[米] 大豆油 ジャガイモ 砂糖 パン粉	玉ねぎ	587 kcal	700 kcal	ふじっぴー給食	
				富士山なるとのスープ	豆腐 なると		わんぱん菜 人参	18.4	280	21.4	296
				ゆかり和え		砂糖	キャベツ もやし 人参 しそ	15.2	2.7	17.3	3.5
24	火	ごはん		たらカリカリフライ	たら	[食パン] 大豆油 ジャガイモ 米粉 でん粉 なたね油 バーム油		632 kcal	778 kcal		
				コンソメスープ		じゃが芋	じんじん人参 コーン バセリ	26.5	249	32.2	255
				たまごサラダ	卵	マヨネーズ 砂糖 でん粉	玉ねぎ きゅうり	30.5	2.8	37.2	3.8
25	水	ごはん		ひみつの揚げ物	[牛乳] 鶏肉	[米] 車麩 でん粉 大豆油 砂糖	かぼちゃ 枝豆	622 kcal	770 kcal	下田小なし 稻生沢小なし 中身はひみつ! 食べてみてね	
				豆腐とわかめのみぞ汁	豆腐 わかめ さば節 みぞ	砂糖 ごま油 油	玉ねぎ とうふ 人参	25.4	296	30.6	317
				白菜のピリカラサラダ		砂糖 ごま油 油	白菜 きゅうり 人参 ショウガ にんにく	20.3	2.3	24.1	3.0
26	木			大豆の香揚げ	[牛乳] 大豆 青のり	[ソフト麺] でん粉 大豆油		686 kcal	871 kcal	分校中学部なし 下田中なし	
				カレーソース	豚肉	こむぎ小麦粉 あら油 砂糖	ショウガ にんじん 人参 玉ねぎ	28.1	307	34.9	333
				キャベツのフレンチサラダ		あら油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン レモン	30.8	2.2	37.7	3.0
27	金	ごはん		つくね蒸し	[牛乳] 鶏肉 豆腐	[米] でん粉 砂糖	えのき ショウガ 玉ねぎ	530 kcal	642 kcal	白浜小なし 浜崎小なし 大賀茂小なし	
				白菜スープ	豚肉	でん粉	白菜 人参 ショウガ	23.4	282	27.7	298
				元気サラダ	ツナ ひじき	砂糖 油	ほうれん草 もやし 人参	15.7	2.4	17.7	3.2

[牛乳]…飲用牛乳 [麺]…麺 [パン]…主食を表しています。3学期は、毎週火曜日の主食は「食パン」となります。

※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。

インスタに毎日  
給食写真を投稿しています!



文部科学省基準値  
(小学校3・4年生/中学校対象)

650 Kcal 830 Kcal

24 350 270~415 450

21 2.0 g未満 18.5~27.7 2.5 g未満