

よていこんだてひょう

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）		
								量 （g）	成分 （g）	量 （g）		成分 （g）
2	月			ごはん	たらすり身フライ	[米] 大豆油 てん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	たまご 人参	636	kcal	777	kcal	下田小なし 稲梓小なし 白浜小なし 稲生沢小6年なし 大賀茂小6年なし
				洋風肉じゃが	ベーコン 豚肉	油 じゃが芋 しらたき	人参 玉ねぎ コーン パセリ	23.9	389	28.4	424	
				枝豆サラダ		砂糖	キャベツ もやし 枝豆	19.2	2.4	22.5	3.1	
3	火			食パン	鶏肉と大豆のソテー揚げ	[牛乳] 鶏肉 大豆	[食パン] 大豆油 てん粉	634	kcal	775	kcal	稲梓小なし 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		油 砂糖	キャベツ きゅうり パプリカ	23.9	2.3	29.0	3.4	
				りんごジャム		水あめ 砂糖	りんご					
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 魚露 昆布エキス いわし	[米] 油 砂糖 水あめ てん粉	531	kcal	655	kcal	世界の料理 (タイ)
				大根スープ			ピーマン しめじ パセリ 大根 人参 ほうれん草 えのき 太ねぎ しょうが	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 人参 セロリ きくらげ	15.8	2.8	18.4	3.7	
5	木			ソフト麺	みたらし里芋	[牛乳] 里芋	[ソフト麺] 里芋 大豆油 砂糖 てん粉	670	kcal	847	kcal	
				ミートソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	24.2	292	30.0	313	
				あら塩サラダ		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 じゃが芋	650	kcal	790	kcal	
				エリンギのソテー		油 てん粉	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 てん粉 米粉	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	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	人参 コーン ほうれん草 しょうが	25.3	2.0	29.7	2.3	
10	火			食パン	ひよこ豆コロッケ	[牛乳] ひよこ豆	[食パン] 大豆油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 てん粉	556	kcal	678	kcal	バレンタイン 献立
				オニオンスープ	鶏肉		玉ねぎ コーン	21.1	306	25.8	342	
				コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	19.7	2.8	22.6	3.9	
				チョコレートジャム		水あめ 砂糖 小麦粉						
12	木			中華麺	松風焼き	[牛乳] 鶏肉 豆腐 みそ	[中華麺] てん粉 砂糖 ごま	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 てん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし 青梗菜 椎茸 菊	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] てん粉 大豆油	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	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 しょうがにんにく	32.7	2.1	36.9	2.6	
				お米のタルト	卵 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉 水あめ てん粉						
16	月			ごはん	ブルコギ	[牛乳] 豚肉	[米] 油 砂糖	615	kcal	762	kcal	
				ごぼうのスープ	鶏肉		ごぼう 玉ねぎ 太ねぎ	28.4	292	34.8	312	
				チョレギサラダ	わかめ のり	ごま油 ごま	キャベツ 白菜 にんにく	22.7	2.2	27.3	2.9	
17	火			食パン	いわしのトマト煮	[牛乳] いわし	[食パン] 砂糖 米粉	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	
				マーマレードジャム		水あめ 砂糖	みかん オレンジ なつみかん					
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 魚介エキス	[米] 大豆油 てん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	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	
				ほうれん草ときこのおひたし	かつお節		ほうれん草 しめじ 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] じゃが芋 てん粉 大豆油 砂糖	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 椎茸 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 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 てん粉	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		青梗菜 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	
				県内産抹茶玄米まんじゅう	寒天	抹茶 砂糖 小豆 水あめ	抹茶					
24	火			食パン	たらかりかりフライ	[牛乳] たら	[食パン] 大豆油 じゃが芋 米粉 でん粉 なたね油 パーム油	632	kcal	778	kcal	
				コンソメスープ		じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン パセリ	26.5	249	32.2	255	
				たまごサラダ	たまご 卵	マヨネーズ 砂糖 てん粉	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] 車麴 てん粉 大豆油 砂糖	622	kcal	770	kcal	下田小なし 稲生沢小なし 中身はひみつ！ 食べて当ててみてね
				豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ さば節 みそ		玉ねぎ 太ねぎ	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 しょうが にんにく	20.3	2.3	24.1	3.0	
26	木			ソフト麺	大豆の香揚げ	[牛乳] 大豆 青のり	[ソフト麺] てん粉 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	小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	28.1	307	34.9	333	
				キャベツのフレンチサラダ		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] てん粉 砂糖	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 しょうが	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 [米] [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。								650 K c a l		830 K c a l		文部科学省基準値 (小学校3・4年生/中学校対象)
※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。								24	350	270～415	450	
※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。								21	2.0g未満	185～277	2.5g未満	