

令和7年

2月献立表

基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料・その他	エネルギー (kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ			たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質(g)	
									カルシウム(mg)	
節 分 給 食										
3 (月)	ちらしずし	かまぼこ		人参 枝豆	蓮根 ごぼう 椎茸	米 麦 三温糖	油	酢 塩 しょうゆ 酒 みりん	752	
	牛乳									322
	おかか和え	かつお節		人参 小松菜	キャベツ もやし	三温糖		酢 しょうゆ		29.8
	生麩の吸い物	鶏肉		三つ葉	白菜 椎茸	生麩		昆布 だしパック しょうゆ 塩		14.0
	節分豆	炒り大豆								
4 (火)	ごはん					米			745	
	牛乳	牛乳							380	
	ポークしゅうまい	ポークシューマイ							29.9	
	チャプチェ	豚肉	人参 小松菜	玉葱 白菜 生姜 きくらげ にんにく	春雨 三温糖	ごま ごま油	豆板醤 しょうゆ		20.4	
	ワカメスープ	厚揚げ	わかめ	ほうれん草	えのき 玉葱		ごま	とりがらスープ しょうゆ こしょう		
5 (水)	ごはん					米			775	
	牛乳	牛乳							342	
	鯖の塩焼き	鯖						酒 塩	38.1	
	ブロッコリーと じゃがいもの炒め物	鶏肉		ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	ごま油	ソース 塩 こしょう	22.6	
	味噌汁	厚揚げ 味噌		ねぎ	白菜 大根			だしパック		
6 (木)	コッペパン					★コッペパン			888	
	牛乳	牛乳							431	
	ツナとポテトのカップ焼き	マグロ油漬け 高野豆腐 ★えび	★チーズ	枝豆	ソテーオニオン	フライドポテト	エッグケア	★ホワイトソース 塩 こしょう 酒	37.9	
	ミネストローネ	豚肉 大豆		人参	大根 キャベツ セロリ 玉葱	大麦	油	ケチャップ 鶏ガラスープ 塩 こしょう	38.3	
	とろける豆乳プリン	豆乳プリン								
海苔の日(2月6日) & 基山のお茶給食 										
7 (金)	ごはん のり		海苔			米			833	
	牛乳		牛乳						328	
	鮭の茶パン粉焼き	鮭		お茶	にんにく	パン粉	オリーブ油 エッグケア	塩 こしょう	34.3	
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	人参 いんげん	蓮根 こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん	27.3	
	大根とベーコンのスープ	ベーコン		人参 小松菜	大根 玉葱			塩 こしょう 中華味 鶏ガラスープ しょうゆ		
中学生のリクエスト給食 “ちくわの磯辺揚げ”										
10 (月)	ごはん					米			751	
	牛乳		牛乳						319	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			薄力粉	★油		27.5	
	小松菜とレンコンの梅肉和え			小松菜 人参	蓮根 キャベツ			ねりうめ 青じそドレッシング ゆかり	18.6	
	白菜スープ	鶏肉 豆腐		ねぎ	白菜 椎茸	春雨		昆布 煮干し しょうゆ 塩 酒 みりん		
11日 建国記念の日										
12 (水)	ごはん					米			838	
	牛乳		牛乳						311	
	中華風唐揚げ	鶏肉			しょうが	片栗粉	★油	塩 こしょう ナツメグ 豆板醤 オイスターソース 中華味	30.4	
	春雨の甘酢和え			人参	キャベツ もやし レモン果汁	春雨 砂糖	ごま	塩 酢	14.0	
	青梗菜とたまごのスープ	ベーコン ★たまご		青梗菜 人参	玉葱	片栗粉		鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	33.0	
13 (木)	ごはん					米			762	
	牛乳		牛乳						340	
	鯖の変わり焼き	鯖		ねぎ	しょうが にんにく	三温糖		塩 しょうゆ みりん 酢	31.8	
	ごま和え			ほうれん草	もやし 白菜		ごま ねりごま	しょうゆ みりん	21.8	
	豆腐の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	ねぎ	えのき 玉葱	じゃがいも		だしパック		

令和7年

2月献立表

基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名（はたらきで仲間わけ）						エネルギー (kcal)
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g) カルシウム(mg)
14 (金)	むぎごはん					米 麦		837
	牛乳		牛乳					391
	ハヤシライス	牛肉 豚肉		人参 トマト缶	玉葱 しめじ 生姜 にんにく		油	★ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
	ごまドレッシングサラダ			人参 ブロッコリー	ごぼう こんにゃく 蓮根 生姜	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ
	米粉のチョコケーキ					米粉のチョコケーキ		27.0
17 (月)	ごはん					米		783
	牛乳		牛乳					361
	鶏のピリから焼き	鶏肉			にんにく	三温糖	ごま ごま油	豆板醤 しょうゆ
	切干大根の炒め煮	豚肉 さつま揚げ		人参 いんげん	切干大根 こんにゃく	三温糖	ごま油	酒 醤油 みりん だしパック
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	ごぼう 大根 しめじ		油	だしパック しょうゆ 塩
18 (火)	ごはん					米		814
	牛乳		牛乳					344
	春巻き	春巻き					★油	30.0
	甘酢和え	ハム		小松菜	大根 キャベツ 生姜	三温糖		酢 しょうゆ
	八宝菜	豚肉 ★いか ★えび		人参	ヤングコーン 椎茸 筍 玉葱 白菜	片栗粉 三温糖	油	しょうゆ みりん 塩 酢 鶏ガラスープ
19 (水)	ごはん					米		835
	牛乳		牛乳					338
	魚の西京焼き	魚 米味噌			生姜	三温糖	ごま油	39.5
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり もやし 生姜	三温糖		酢 しょうゆ 塩
	肉じゃが	豚肉 高野豆腐		人参 いんげん	玉葱 こんにゃく 椎茸	じゃがいも 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん
20 (木)	黒糖パン					★黒糖パン		782
	牛乳		牛乳					328
	スパゲッティミートソース	豚肉		人参 トマト缶 グリーンピース	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲッティ 三温糖	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ ★デミグラスソース
	レモンドレッシングサラダ	マグロ油漬け		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	じゃがいも		レモンドレッシング
								24.4
21 (金)	ごはん					米		821
	牛乳		牛乳					342
	鶏肉のレモン煮	鶏肉		パセリ	レモン果汁 しょうが	片栗粉 三温糖	★油	酒 しょうゆ
	のり酢和え	マグロ油漬け	海苔	ほうれん草	キャベツ	三温糖	ごま	しょうゆ 酢
	じゃがいもと小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	えのき 玉葱	じゃがいも		だ塩アック
24日 天皇誕生日 振替休日								
25 (火)	麦ごはん					米 麦		894
	牛乳		牛乳					404
	いわしフライ	★いわしフライ				★油		38.0
	おかか和え	かつお節		小松菜 人参	もやし	三温糖		酢 しょうゆ
	じゃがキムチチゲ	豆腐 豚肉 味噌		ニラ	キャベツ キムチ えのき 玉葱	じゃがいも 三温糖		だしパック しょうゆ 酒
26 (水)	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参	しいたけ	米 三温糖		酒 しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳					374
	もやし和え	ちくわ		ほうれん草	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ みりん
	のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐		人参	こんにゃく ごぼう 蓮根 大根	里芋 片栗粉 三温糖		昆布 かつお節 みりん しょうゆ 酒 塩
								18.8
27 (木)	コッペパン いちごジャム					★コッペパン いちごジャム		757
	牛乳		牛乳					359
	マカロニサラダ	ハム		ブロッコリー 人参	キャベツ	マカロニ	エッグケア	塩 こしょう
	いものクリームスープ	鶏肉	★牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも	油	★シチュールー 鶏ガラスープ
								24.7
28 (金)	麦ごはん					米 麦		863
	牛乳		牛乳					423
	ポークカレー	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	油	リンゴピューレ カレー粉 ★ディナーカレー ★カレールー アレルギーフリーカレー ウスターソース しょうゆ
	和風サラダ	ベーコン		人参	大根 レンコン			和風ドレッシング
	ソフール(ヨーグルト)		ヨーグルト					25.7