

令和7年度2月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



2月4日は、立春です。暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れが近いことが感じられます。しかし、風邪やインフルエンザがまだまだ流行しやすい時季です。規則正しい生活とバランスの良い食事で、免疫機能を正しく作用させることができ、「マスク着用」や「手洗い・うがい」も忘れずに行いましょう。

また、立春の前日のことを「節分」と呼び、季節の分かれ目に流れ込んでくる悪い気を「豆まき」によって追い払い、元気でいられるようお願いします。みなさんも体調管理に気をつけてくださいね。



月	火	水	木	金
2 ごはん 米 すき焼き丼の具 ● 牛肉 ▲ えのきたけ ■ 砂糖 ▲ たまねぎ ● 焼き豆腐 しょうゆ ▲ はくさい 糸こんにゃく 料理酒 ▲ 白ねぎ ■ サラダ油 ちぎりさつま揚げ ● ちぎり根菜さつま揚げ ハムともやしのサラダ ● ハム ▲ にんじん 淡口しょうゆ ▲ 太もやし ■ 砂糖 酢	3 ごはん 米 ● 手巻きのり 手巻きの具(チキンサラダ) ▲ きゅうり ■ 卵なしマヨネーズ ▲ キャベツ 塩 ● チキンフレーク こしょう いわしのかば焼き風 ● いわし(粉付き) みりん ■ 油 ■ 片栗粉 ■ 砂糖 しょうゆ 油揚げとさつまいものみそ汁 ● 油揚げ ■ さつまいも ● 白みそ ▲ にんじん ▲ 青ねぎ 削りぶし ▲ たまねぎ ● 赤みそ	4 ごはん 米 ● 牛乳 コッペパン チョコレートスプレッド 豆腐ハンバーグ ● 豆腐ハンバーグ 中濃ソース ジャーマンポテト ● ベーコン ■ ジャガイモ 塩 ▲ たまねぎ ▲ パセリ こしょう ▲ にんじん 淡口しょうゆ コーンスープ ● 鶏肉 ▲ クリームコーン こしょう ▲ たまねぎ ■ 乳・小麦なしホワイトルウ ▲ にんじん 野菜ブイヨン ▲ ホールコーン 塩	5 ごはん 米 揚げ春巻き ● 春巻き(豚肉) ■ 油 豚肉と野菜のしょうが炒め ● 豚肉 ▲ キャベツ ■ 片栗粉 ▲ 土しうが ▲ 太もやし しょうゆ ▲ にんじん ■ 砂糖 みりん ▲ たまねぎ 献立コンテスト レシピ賞 岸城中 3年	6 ごはん 米 鮭の塩焼き ● 塩トラウトサーモン 豚肉と大根の煮物 ● 豚肉 ■ 砂糖 しょうゆ ▲ 大根 ■ 片栗粉 みりん ▲ 三度豆 削りぶし かきたま汁 ● 豆腐 ▲ 青ねぎ 削りぶし ▲ にんじん ● 卵 だし昆布 ▲ たまねぎ ■ 片栗粉 料理酒 ▲ えのきたけ 淡口しょうゆ 塩
9 カレーピラフ 米 ▲ カレーピラフの素 焼きソーセージ ● フランクフルトソーセージ ツナとキャベツのサラダ ▲ キャベツ ■ サラダ油 酢 ● まぐろ油漬け ● 昆布パウダー 淡口しょうゆ ■ 砂糖 ミネストローネ ● ベーコン ■ 米粉マカロニ(星) ▲ にんじん ■ オリーブオイル 塩 ▲ たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう ■ ジャガイモ 淡口しょうゆ ▲ トマト水煮	10 ごはん 米 れんこんのはさみ揚げ ● れんこんのはさみ揚げ ■ 油 もやしナムル ▲ 太もやし ■ 白すりごま 塩 ▲ きゅうり ■ 砂糖 淡口しょうゆ ▲ にんじん ■ ごま油 酢 ■ 白ごま キムチチゲ ● 豚肉 ▲ はくさい 料理酒 ▲ おろしうが ■ チンゲンサイ 塩 ▲ にんじん ● 豆腐 こしょう ▲ たけのこ ■ 砂糖 しょうゆ ▲ 白ねぎ 野菜ブイヨン キムチの素 ▲ えのきたけ	11 建国記念の日	12 ごはん 米 さばのみぞだれかけ ● さば ● 赤みそ しょうゆ ▲ 土しうが ■ 砂糖 みりん ● 白みそ ■ 片栗粉 きんぴら大根 ● 豚肉 こんにゃく しょうゆ ▲ 大根 ■ ごま油 みりん ▲ にんじん ■ 砂糖 油揚げのみそ汁 ● 油揚げ ■ ジャガイモ ● わかめ ▲ にんじん ▲ 太もやし ● 赤みそ ▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ 削りぶし	13 ごはん 米 ハッシュドポーク ● 豚肉 ■ 乳・小麦なしブランルウ ▲ おろしにんにく ● 昆布パウダー ウスターソース ▲ たまねぎ ■ トマトビュレ 濃厚ソース ▲ にんじん 赤ワイン 塩 ▲ マッシュルーム 野菜ブイヨン こしょう ▲ トマト水煮 ケチャップ チキンナゲット ● チキンナゲット ポテトサラダ ■ ジャガイモ ■ 卵なしマヨネーズ ▲ にんじん 塩 ▲ キュウリ こしょう
16 減量ごはん 米 ● 味付けのり きびなごのポテト衣フライ ● きびなごのポテト衣フライ ■ 油 白菜のごま和え ▲ はくさい ■ 白すりごま ● 昆布パウダー ▲ にんじん ■ 砂糖 淡口しょうゆ あんかけうどん ● 鶏肉 ■ うどん 削りぶし ● 焼きかまぼこ ▲ 青ねぎ だし昆布 ● 油揚げ ▲ 土しうが 淡口しょうゆ ▲ たまねぎ ■ 片栗粉 塩 ▲ にんじん みりん	17 ごはん 米 肉団子の甘辛たれかけ ● 肉団子 ■ 片栗粉 しょうゆ ■ 砂糖 みりん 千切大根の炒め煮 ● 鶏肉 ▲ 三度豆 削りぶし ▲ 千切大根 ■ サラダ油 みりん ▲ にんじん ■ 砂糖 しょうゆ ● 油揚げ 厚揚げのみそ汁 ● 厚揚げ ▲ 太もやし ● 赤みそ ▲ にんじん ▲ えのきたけ ● 白みそ ▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ 削りぶし	18 ごはん 米 コッペパン たらフライ ● たらフライ ■ 油 中濃ソース ブロッコリーのサラダ ▲ キャベツ ■ サラダ油 酢 ▲ ブロッコリー ● 昆布パウダー 淡口しょうゆ ■ 砂糖 塩 クリームシチュー ● 鶏肉 ● 牛乳 野菜ブイヨン ▲ たまねぎ ● 粉チーズ 塩 ▲ にんじん ■ サラダ油 こしょう ■ ジャガイモ ■ 乳・小麦なしホワイトルウ	19 ごはん 米 毎月19日は食育の日 19 鶏肉の照り焼き ● 鶏肉(照り焼き味) 豚肉と野菜の甘辛炒め ● 豚肉 ▲ キャベツ トウバンジャン ▲ おろしにんにく ▲ ピーマン テンメンジャン ▲ にんじん ● 赤みそ しょうゆ ▲ たまねぎ ■ 片栗粉 中華スープ ● 焼き竹輪 ▲ ぶなしめじ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ チンゲンサイ 塩 ▲ たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう ▲ 太もやし	20 ごはん 米 鰯の塩こうじ焼き ● さわらの塩こうじ漬け 大豆とひじきの炒め煮 ● ひじき ● 油揚げ 削りぶし ▲ にんじん ■ サラダ油 みりん ● 大豆 ■ 砂糖 しょうゆ 豚汁 ● 豚肉 ▲ 大根 ● 赤みそ ▲ にんじん ▲ 青ねぎ 削りぶし ▲ たまねぎ こんにゃく
23 天皇誕生日	24 ごはん 米 チキンカレーライスの具 ● 鶏肉 ■ 乳・小麦なしカレールウ ▲ おろしうが ● 昆布パウダー しょうゆ ▲ おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース ▲ たまねぎ 野菜ブイヨン 塩 ▲ にんじん ケチャップ こしょう ■ ジャガイモ ウスターソース ポークミンチカツ ● ポークミンチカツ ■ 油 ナタデココフルーツ ▲ パイン(缶) ▲ ナタデココ	25 ごはん 米 ● 牛乳 コッペパン プレーンオムレツ ● プレーンオムレツ ケチャップ ベーコンと小松菜のガーリックソテー ● ベーコン ■ オリーブオイル こしょう ▲ おろしにんにく ■ 片栗粉 とうがらし粉 ▲ 小松菜 塩 ポトフ ● フランクフルトソーセージ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ■ ジャガイモ 塩 ▲ たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう ▲ キャベツ	26 ごはん 米 蒸しシュウマイ ● シュウマイ(豚肉) 炒めビーフン ● 豚肉 ▲ 干ししいたけ オイスターソース ▲ にんじん ▲ にら 塩 ▲ キャベツ ■ ビーフン こしょう ▲ たまねぎ 淡口しょうゆ わかめスープ ● 鶏肉 ▲ 太もやし 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ 青ねぎ 塩 ▲ たまねぎ ● わかめ こしょう ▲ えのきたけ 野菜ブイヨン	27 ごはん 米 ハンバーグ・和風ソースかけ ● ハンバーグ ▲ おろしにんにく ■ 片栗粉 ▲ 青ねぎ ■ 砂糖 しょうゆ ▲ おろしうが キャベツの塩昆布和え ▲ キャベツ ■ 白ごま ■ ごま油 ● 塩昆布 豚じゃが ● 豚肉 ▲ 三度豆 削りぶし ▲ たまねぎ 糸こんにゃく みりん ▲ にんじん ■ 砂糖 しょうゆ ■ ジャガイモ

●・体の組織をつくる(1群, 2群)▲・体の調子を整える(3群, 4群)■・エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら



岸和田市 中学校 給食献立 検索