

令和7年度		2月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日 曜	献 立 名	食 材 名				エネルギー ( kcal )	
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調 味 料	たんぱく質 ( g )	
2月	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				887	
	ツイストパン		ツイストパン				
	チーズオムレツ	チーズオムレツ				34.2 15%	
	パンネのトマトビーンズソース	豚肉 大豆 チーズ	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ	ケチャップ トマトソース オレガノ ウスターソース 塩 こしょう		
	ジュリエンスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
3火 行事食 節分	牛乳	牛乳				819	
	ごはん		米				
	いわしの蒲焼き	いわしでん粉付	油 三温糖		しょうゆ みりん	34.0 17%	
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく だけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん		
	かき卵汁	鶏卵	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ にら	和風だし 酒 しょうゆ 塩		
	福豆	福豆					
4水	牛乳	牛乳				856	
	ごはん		米				
	ハンバーグの玉ねぎソース	ハンバーグ	でん粉 三温糖	しょうが 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ	36.6 17%	
	切干大根の炒め煮	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ	油 三温糖	こんにゃく 干ししいたけ にんじん 切干しだいこん さやいんげん	和風だし みりん しょうゆ		
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	和風だし		
	ぼんかん			ぼんかん			
5木	牛乳	牛乳				780	
	はちみつパン		はちみつパン				
	あじのトマトソース焼き	あじ		玉ねぎ ビーマン	塩 こしょう オレガノ ケチャップ	38.5 20%	
	ブロッコリーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩		
	ねぎのクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 バター	長ねぎ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	洋風だし 塩 こしょう		
6金 リクエスト 給食 川里中	牛乳	牛乳				767	
	ごはん		米				
	鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉	じゃがいも 油 三温糖	枝豆	酒 みりん しょうゆ	28.8 15%	
	白菜のサラダ		油 三温糖	はくさい コーン きゅうり	酢 塩 こしょう		
	白玉入りけんちん汁	鶏肉 豆腐	油 さといも 白玉もち	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 塩		
りんご			りんご				
9月 リクエスト 給食 鴻巣中	牛乳	牛乳				806	
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒	33.7 17%	
	れんこんのごま和え		油 ごま 三温糖	れんこん ほうれん草 もやし	しょうゆ		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし		
	クリームソーダゼリー		クリームソーダゼリー				
10火	牛乳	牛乳				798	
	地粉うどん		地粉うどん				
	なめこおろしうどん汁	鶏肉	油	にんじん だいこん なめこ 小松菜 長ねぎ	和風だし みりん しょうゆ	30.5 15%	
	ねぎと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	油 三温糖 ごま	しょうが にんじん 干ししいたけ 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 豆板醤		
	じゃが天		じゃがいも 小麦粉 油		塩		
	味付小魚	味付小魚					
12木	牛乳	牛乳				773	
	黒パン		黒パン				
	たらのあおさフライ	たらのあおさフライ	油			27.2 14%	
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン にんじん	酢 塩 こしょう		
	ミネストローネ	ウィンナー	油 じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし オレガノ 塩 こしょう		
13金	牛乳	牛乳				829	
	ごはん		米				
	野菜の中華丼の具	豚肉 うすら卵	油 三温糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ だけのこ はくさい 小松菜	中華だし しょうゆ 塩 ケチャップ	29.9 14%	
	もやしのナムル		三温糖 ごま油 ごま	もやし ほうれん草 にんにく	しょうゆ 酢		
	チョコケーキ	鶏卵 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 チョコレート バター グラニュー糖 粉糖		ベーキングパウダー		
16月	プレーンジョア	プレーンジョア				796	
	コッペパン		コッペパン				
	フランクフルト	フランクフルト			ケチャップ	31.4 16%	
	マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 チーズ 牛乳	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ カンジャオチャーレ 塩 こしょう		
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		

日 曜	献 立 名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調 味 料	たんぱく質 (g)
17 火	牛乳	牛乳				756
	ごはん		米			
	白身魚と大豆の炒め物	白身魚でんぶん付き 大豆	油 ジャガイモ 砂糖	ピーマン 黄パプリカ	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ	
	小松菜の中華和え		三温糖 ごま油 ごま	小松菜 キャベツ にんにく	しょうゆ 酢	30.8
	クイッティオのスープ	ハム かまぼこ	油 米粉めん	干ししいたけ たけのこ もやし はくさい 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	チーズ	チーズ				16%
18 水	牛乳	牛乳				758
	手巻き寿司	のり	米 砂糖		酢 塩	
		いか竜田揚げ	油			
		だし巻き卵				
		納豆				
	たくあん漬け		ごま	きゅうり キャベツ もやし たくあん漬		18%
19 木 <small>食育の日</small>	相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし	810
	牛乳	牛乳				
	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 油 砂糖		塩	
	肉団子と白菜のあんかけ煮	肉団子	砂糖 でん粉	はくさい	しょうゆ 塩 和風だし	28.2
	和風ポトフ	ウィンナー うすら卵 こんぶ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん かぶ	コンソメ 酒 みりん しょうゆ 白だし	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			14%
20 金	ほうじ茶			ほうじ茶		811
	ごはん		米			
	鴻巣乳抜きカレー	豚肉	油 ジャガイモ 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	
	カリカリじゃこの大根サラダ	ちりめんじゃこ	三温糖 油	だいこん にんじん きゅうり にんにく	酢 しょうゆ 塩 とうがらし	13%
	ココアケーキ	豆乳	小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー ココア	
24 火 <small>リクエスト給食 鴻巣西中</small>	牛乳	牛乳				814
	中華めん		中華めん			
	コーン味噌ラーメン汁	豚肉 みそ	油	にんじん もやし しょうが にんにく コーン 長ねぎ にら	中華だし 洋風だし 塩 こしょう	
	揚げ餃子	餃子	油			33.9
	小エビのサラダ	えび	マヨネーズ 三温糖 油	キャベツ きゅうり トマト レモン にんにく	ケチャップ 塩 こしょう パプリカ粉	
	シューアイス		シューアイス			17%
25 水 <small>郷土料理 高知県</small>	牛乳	牛乳				752
	ごはん		米			
	かつおの竜田揚げ	かつおの竜田揚げ	油			
	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん	31.4
	ぐる煮	厚揚げ	さといも 三温糖 油	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし しょうゆ 酒 塩	
	いよかんゼリー		いよかんゼリー			17%
26 木	牛乳	牛乳				837
	ごはん		米			
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース	
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ	33.0
	小松菜の味噌汁	豆腐 みそ		だいこん 小松菜 長ねぎ	和風だし	
	しらぬい			しらぬい		16%
27 金	牛乳	牛乳				845
	コーンピラフの ホワイトソースがけ	ウィンナー	米 油	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ コーン さやいんげん	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ	
		鶏肉 ひよこ豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム	洋風だし 塩 こしょう	
	フラワーソテー		油	カリフラワー ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	14%
	黒みつきなご団子	きな粉	白玉団子 黒砂糖 水あめ		しょうゆ	
給 食 回 数		18 回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		805 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		31.8g (15.8%)	

\*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

## ～日本全国郷土食めぐり～



ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。  
 2月は「高知県」です。北には四国山地、南には黒潮流れる太平洋を望み、東西に長く84%は森林の高知県。川魚のとれる清流は海に注ぎ、黒潮の土佐湾は日本有数の漁場で、回遊魚は季節とともに訪れ、地付きの魚も多くいわし類の産卵場でもあります。高温多雨の気候で山菜も野菜もよく育ちます。こうした自然が多彩な食材を生み食文化を育んできました。高知に伝わる血鮓料理は開放的な宴席マナーと、温かいお客文化を定着させました。ぐるとは、一緒に、集まり・仲間といった土佐の方言です。「ぐる煮」は、色々な材料をたくさん集めて煮込む料理なのでこの名前がつけられました。「おぐる」と呼ばれている地域もあります。もともとは仏様のお供え物として「南無阿弥陀仏」の6文字にちなんで6種類の材料で、作っていました。昔は「だし」にも生ぐさいものを使用しませんでした、いつの間にか材料が増え「ぐる煮」となりました。