

令和7年 2月 中学校基準献立予定表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	あんかけうどん		ぶたもも肉小間	ゆで麺, ごま油, 米油, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, しょうが, にんにく, きくらげ, たけのこ	しょうゆ, 日本酒, 酢, チキンとポークスープ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	725 kcal
	スパイシービーンズ	○	ゆで大豆	かたくり粉, 揚げ油		並塩, こしょう, パプリカ(粉), カレー粉, チリパウダー	33.9 g
	果物 (いよかん)				いよかん		20.4 g
							2.4 g
4火	ごはん			精白米, 精麦			699 kcal
	麻婆大根	○	ぶたひき肉, 大豆ミート, 八丁味噌, あわせ味噌	米油, 粗糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, 長ねぎ, にら, だいこん	しょうゆ, みりん, チキンとポークスープ, とうがらし(粉), 水	31.7 g
	中華風おひたし			ごま油	もやし, にんじん, こまつな	からし粉, しょうゆ, 酢	18.1 g
							2.4 g
5水	ロールパン			◎ロールパン			732 kcal
	チキンカレーシチュー	○	とりもも肉小間	じゃがいも, 米油, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく	ターメリック, カレー粉, クミン, トマトピューレー, ケチャップ, 中濃ソース, チャッパネ, ベイリーフ, チキンスープ, 赤ワイン, 並塩, 水	28.5 g
	海藻サラダ		くきわかめ, わかめ, 赤とさかのり, 白とさかのり	粗糖, 米油	キャベツ, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	32.7 g
							3.4 g
6木	豚肉と大豆のビビンバ		ぶたひき肉, ゆで大豆	精白米, 精麦, 粗糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま	にんにく, もやし, にんじん, こまつな	日本酒, しょうゆ, コチジャン, 並塩	726 kcal
	わかめとコーンのスープ	○	カットわかめ, ベーコン		たまねぎ, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	31.8 g
							22.3 g
							3.8 g
7金	黒パン			◎黒パン			719 kcal
	バーベキューチキン	○	とりもも肉切り身		にんにく	ケチャップ, ウスターソース, 日本酒, カレー粉, 並塩	33.5 g
	ABCスープ		ベーコン	じゃがいも, アルファベットマカロニ	たまねぎ, にんじん, ホールコーン	パセリ(乾), チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	27.3 g
							3.5 g
10月	豚丼		ぶたもも肉小間	精白米, 精麦, 粗糖, かたくり粉	たまねぎ, しらたき, えのきたけ, グリンピース	日本酒, しょうゆ, みりん, 並塩, 水	760 kcal
	呉汁	○	ゆで大豆, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, 長ねぎ, ごぼう, にんじん	さば・かつお削り節, 水	36.8 g
							17.6 g
							3.3 g
12水	コッペパン			◎コッペパン			740 kcal
	マカロニグラタン	○	とりもも肉小間, △むきえび, ◎脱脂粉乳, ◎シュレットチーズ	マカロニ, 小麦粉, ◎バター, 米油	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム(水煮), グリンピース	チキンスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	39.5 g
	マスタードあえ				もやし, チンゲンサイ	しょうゆ, 粒マスタード	25.6 g
							3.7 g
13木	ごはん			精白米, 精麦			775 kcal
	さばのカレー醤油焼き	○	さば	粗糖, かたくり粉	しょうが	並塩, カレー粉, しょうゆ, 日本酒, みりん	39.1 g
	田舎汁		油揚げ, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, こまつな, 長ねぎ	さば・かつお削り節, 水	25.3 g
	手作りふりかけ (ゆかり)		さば・かつお削り節	粗糖, 白ごま	ゆかり	しょうゆ	2.6 g
14金	ごはん			精白米, 精麦			748 kcal
	ヤンニョムチキン	○	とりもも肉角, とりむね肉角	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 白ごま	にんにく	コチジャン, ケチャップ, しょうゆ, みりん, 水	30.2 g
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな, たけのこ	チキンとポークスープ, 並塩, こしょう, 水	25.0 g
							2.0 g
17月	ごはん			精白米, 精麦			790 kcal
	納豆	○	糸引き納豆				34.7 g
	うま煮		とりもも肉角	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, たけのこ, こんにゃく, グリンピース	日本酒, みりん, しょうゆ, さば・かつお削り節, 並塩, 水	19.4 g
	からしあえ				キャベツ, にんじん, こまつな	しょうゆ, からし粉	2.9 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 火	ひよこ豆のカレーライス		ぶたひき肉, ひよこまめ	精白米, 精麦, 米油, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく	ターメリック, カレー粉, チキンとポークスープ, ケチャップ, しょうゆ, ベイリーフ, 並塩, 水	803 kcal
	春雨サラダ	○		緑豆はるさめ, 米油, 粗糖	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, 酢, 並塩	29.3 g
							25.3 g
19 水	チーズパン			◎チーズパン			695 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆, ぶたもも肉小間	じゃがいも, 米油	にんじん, たまねぎ	トマトピューレー, パプリカ(粉), ケチャップ, チキンとポークスープ, ベイリーフ, 並塩, こしょう, 水	36.9 g
	マカロニサラダ			卵なしマヨネーズ, マカロニ, 粗糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, ホールコーン, レモン果汁	並塩	25.6 g
20 木	ごはん			精白米, 精麦			693 kcal
	豚肉と凍り豆腐の煮物	○	ぶたもも肉小間, 凍り豆腐	じゃがいも, 粗糖	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, しょうが, たけのこ	しょうゆ, みりん, 水	30.7 g
	のり酢あえ		刻みのり	粗糖	こまつな, もやし, えのきたけ	しょうゆ, 酢	15.9 g
21 金	ごはん			精白米, 精麦			781 kcal
	ブルコギポーク	○	ぶたもも肉小間	粗糖, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな	しょうゆ, 日本酒, コチジャン	35.1 g
	トックスープ		とりもも肉小間	トック	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, だいこん, しょうが	チキンスープ, 並塩, こしょう, 水	19.2 g
25 火	ソフト麺ミートソース	○	ぶたひき肉	ソフトめん, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, マッシュルーム(水煮)	トマトピューレー, トマトペースト, ケチャップ, 中濃ソース, ベイリーフ, チキンとポークスープ, 赤ワイン, 並塩, こしょう, 水	804 kcal
	じゃがいものホットサラダ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油	にんにく	パセリ(乾), 並塩, こしょう	36.9 g
	果物(ぼんかん)				ぼんかん		23.5 g
26 水	コッペパン			◎コッペパン			694 kcal
	いちごジャム				いちごジャム		28.4 g
	スープ煮	○	とりもも肉角, ウインナー, ★うずら卵	じゃがいも, 米油	たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, グリンピース	赤ワイン, ナツメグ, ベイリーフ, チキンとポークスープ, こしょう, 並塩, 水	27.2 g
フレンチサラダ		鳥取県郷土料理	米油, 粗糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 並塩, こしょう	3.7 g	
27 木	どんどろけめし	○	木綿豆腐, 油揚げ	精白米, 精麦, 米油	ごぼう, にんじん, ねぎ	しょうゆ	716 kcal
	さばの塩焼き		さば			並塩	37.8 g
	のっぺい汁		油揚げ, 焼き竹輪	じゃがいも, かたくり粉	こまつな, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	しょうゆ, さば・かつお削り節, 水	26.3 g
28 金	ごはん			精白米, 精麦			770 kcal
	チキン南蛮	○	とりむね肉切り身	かたくり粉, 揚げ油, 粗糖, 卵なしタルタルソース		並塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 酢	22.0 g
	根菜のごま汁		ぶたもも肉小間, あわせ味噌, 米みそ	じゃがいも, ごま油, 白ごま, 練りごま	にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	さば・かつお削り節, みりん, 水	28.0 g
							2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※「卵」= ★
「乳」= ◎
「えび」= △
と材料名に印が入ります。

献立表の見方

* 基準献立表は中学校2校共通献立を記載しています。校内行事等により給食提供のない日があります。学校行事については各学校の「学校だより」等をご参照ください。

2月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
2/12(水)	マカロニグラタン		○	○
2/26(水)	スープ煮	○		

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類(あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど)はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。ご家庭で確認をお願いします。

郷土料理

どんどろけめし

鳥取県の郷土料理であるどんどろけめしは、豆腐や野菜を入れた炊き込みご飯です。「どんどろけ」とは「雷」のことで熱したフライパンに豆腐を入れるとバリバリとなる音が雷鳴のように聞こえることからこの名がついたそうです。給食では、上小の給食室で具を作ります。自分のお皿の上でどんどろけめしを作ってください。

加工食品の食物アレルギー原因食物について

食品名	えび	かに	くるみ	小麦粉	そば	卵	乳	落花生	その他
ベーコン									豚肉
ウインナー									豚肉
焼き竹輪									大豆(油)

※食品表示法に基づく特定原材料8品目と、特定原材料に準ずる20品目のみ記載。これら以外の食品は、葉山町ホームページの「加工食品アレルギー表示一覧表」でご確認ください。「葉山の給食 加工食品」と検索してください。

葉山町教育委員会学校教育課

(TEL)046-876-1111 (内線:7222)