



令和5年

2月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

東谷山中

★東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを新設しました！★
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご活用ください。



日 曜 し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		食塩相当量 (g)
1 水	麦ご飯					米 麦		778	
	チキンカレー	鶏肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく りんご プルーン	じゃがいも	油	28.2	
	牛乳		牛乳						
2 木	レモンレッシングサラダ		まわかめ つのまた 昆布 キリンサイ		きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	はちみつ	油	2.6	
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	766	
	レーズンクリーム		粉乳		レーズン	砂糖 水あめ	油		
3 金	牛乳		牛乳						
	♡野菜のチーズ焼き	乳・卵不使用	チーズ	ブロッコリー アスパラガス	コーン	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	乳・卵不使用	27.8
	おじゃが君のスープ	ワインナーソーセージ ひよこ豆 レッドキドニー		にんじん	枝豆 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ	じゃがいも団子	油	しょうゆ 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ	2.9
6 月	ご飯					米		769	
	牛乳		牛乳						
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ	31.6
7 火	即席漬け				キャベツ レモン果汁	砂糖		しょうゆ	
	さつまい	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大豆もやし しょうが 大根 こんにゃく	じゃがいも	油	酒 煮干し(だし)	2.2
	節分豆	大豆				砂糖			
8 水	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	マーガリン	塩	774
	牛乳		牛乳						
	カラフルピーンズの ケチャップ煮	豚肉 ひよこ豆 大豆 レッドキドニー	チーズ	にんじん トマト	にんにく 枝豆 マッシュルーム	じゃがいも	マーガリン	ワイン シチュールー コンソメ ケチャップ デミグラスソース	33.3
9 木	きのこのホットサラダ	ベーコン		ブロッコリー	えのきたけ しめじ コーン にんにく		オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	3.0
	麦ご飯					米 麦			817
	牛乳		牛乳						
10 金	♡塩ちゃんこ鍋	豚肉 焼豆腐 油揚げ 肉団子(鶏肉・大豆)	乳・卵不使用	にんじん 水菜	大根 深ねぎ しょうが 白菜 肉団子(玉ねぎ)	砂糖	油	酒 しょうゆ 塩 さば節(だし)	36.7
	ごぼうみそ	豚肉 大豆 赤みそ		にら	ごぼう しょうが	黒砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん	2.4
	ご飯					米			761
11 土	牛乳		牛乳						
	かつおとポテトの梅香和え	かつお			梅肉	じゃがいも	大豆油	みりん しょうゆ	28.9
	冬野菜の豆乳みそ汁	豆腐 油揚げ 豆乳 麦みそ		にんじん	大根 深ねぎ 白菜	砂糖 でんぷん 里芋	すりごま	煮干し(だし)	1.8
12 日	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	863
	黒豆きな粉クリーム	きなこ	乳製品			砂糖 水あめ	植物油		
	牛乳		牛乳						
13 月	ジャージャー豆腐	厚揚げ 豚肉 赤みそ		にんじん	玉ねぎ 枝豆 椎茸 竹の子	砂糖 でんぷん	油 ごま油	ケチャップ トウバン ジャン しょうゆ	32.3
	♡杏仁フルーツ	フルーツポンチに 杏仁豆腐入れました	杏仁豆腐(乳)		みかん 桃 パイン ゼリー(ぶどう果汁、梨果汁)	砂糖 ゼリー(砂糖) 杏仁豆腐(砂糖)		ワイン	2.6
	♡キムタクご飯	豚肉			白菜キムチ しょうが つぼ漬(大根)	米	ごま油 ごま	酒	756
14 火	牛乳		牛乳						
	♡すき焼きうどん	牛肉 かまぼこ	乳・卵不使用	にんじん	豆もやし 深ねぎ 玉ねぎ 白菜 椎茸	うどん 砂糖	油	酒 しょうゆ 塩 さば節(だし)	31.2
	国産みかんゼリー				みかん果汁	砂糖			3.1

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ ♪ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。

**リクエスト献立
集計結果**

給食を食べる日が残り
わずかとなった3年生に、
もう一度食べたい給食を
リクエストしてもらいま
した。2月・3月の献立
にできるだけたくさん組
み込む予定です。
お楽しみに！



	主食部門	おかず部門	デザート部門
ご飯	1位 ガッタニカレー	温食	1位 マカロニのグラタン風
	2位 キムタクごはん		2位 ABCスープ
	3位 鶏飯		3位 塩ちゃんこ鍋
	4位 キムチチャーハン		4位 すき焼き風煮
	5位 わかめご飯		1位 すき焼きうどん
パン	1位 揚げパン	温食 (めん)	2位 ペンネのボロネーズ風
	2位 クロワッサン		3位 ちゃんぽん
	3位 メロンパン		4位 五目うどん
デザート		小食缶	5位 ラーメン
			1位 唐揚げ
			2位 チキン南蛮
			3位 やさいのチーズ焼き
			その他
			1位 フルーツポンチ
			2位 ケーキ
			3位 タルト
			4位 ゼリー
			5位 りんご
			6位 ヨーグルト
			7位 みかん
			8位 シュワッとポンチ
			9位 スイートポテト
			1位 ミルメーク
			2位 みかんジュース

献立表の
♡印が
リクエスト
です！





令和5年

2月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
13 月	火	米粉入りパン		脱脂粉乳				小麦粉・米粉・砂糖	マーガリン	塩	724	
		牛乳		牛乳								
		ミートボールの酢豚風	ミートボール(鶏肉・豚肉)	乳・卵不使用	にんじん	玉ねぎ 竹の子 椎茸	じゃが芋 砂糖 でんぷん	油脂	しょうゆ ケチャップ			27.9
14 火	水	粒マスタードサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン	砂糖	練りごま	オリーブ油	しょうゆ りんご酢	3.3	
		ご飯						米				888
		牛乳		牛乳								
15 水	木	ハートハンバーグのおろしソース	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)	乳・卵不使用		ハンバーグ(玉ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく しょうが)	ハンバーグ(砂糖・でんぷん) 砂糖			ハンバーグ(塩) しょうゆ みりん	32.9	
		コーンとアスパラのソテー				アスパラガス	コーン	バター		塩 こしょう		
		沢煮汁	豚肉 油揚げ	昆布粉	にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 竹の子 椎茸				酒 しょうゆ 塩	さば節(だし)	2.3
16 木	金	♡チョコタルト	卵	乳製品				チョコレート 砂糖 小麦粉	マーガリン アーモンド	ココア		
		ご飯						米				760
		鹿儿岛県産かんぱちそぼろ佃煮	かんぱち			しょうが		砂糖 水あめ		しょうゆ 塩		
17 金	土	カレー豚じゃが	豚肉 厚揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも 砂糖	油		カレー粉 みりん 酒 しょうゆ	29.6	
		カリカリじゃこソテー		しらす干し	にんじん 小松菜	キャベツ			ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう	2.5	
		♡きな粉揚げパン	きな粉	パン(脱脂粉乳)				パン(小麦粉・砂糖) 砂糖 黒砂糖	パン(マーガリン) 大豆油	パン(塩) 塩		
20 月	日	牛乳		牛乳								
		♡ちゃんぽん	豚肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ きくらげ 竹の子	ちゃんぽん	油		酒 しょうゆ 塩	30.7	
		♡ヨーグルト		ヨーグルト							鶏がらスープ こしょう	2.7
21 火	月	麦ご飯						米 麦				787
		牛乳		牛乳								
		根菜ごまみそ煮	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 麦みそ	昆布	にんじん いんげん	れんこん ごぼう 大根 椎茸	里いも 砂糖	油 ごま	酒 みりん しょうゆ			32.4
22 水	火	手作りりりかけ	鮭フレーク 卵とぼろ	しらす干し	ほうれん草				ごま油 ごま		3.1	
		バターパン	卵	脱脂粉乳				小麦粉・砂糖	マーガリン	塩		
		牛乳		牛乳								
23 水	火	♡ミルメーク						砂糖		コーヒー	28.9	
		♡スパゲッティ	豚肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ セロリー	スパゲッティ	オリーブ油		ワイン しょうゆ こしょう		
		♡ミートソース	牛肉		パセリ トマト	にんにく	にんにく	砂糖		塩 ケチャップ コンソメ		
24 金	土	海藻サラダ		わかめ 昆布 つのまた キリンサイ		きゅうり キャベツ コーン レモン果汁		砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢	3.3	
		ご飯						米				796
		牛乳		牛乳								
25 土	日	♡すき焼き	牛肉 焼き豆腐	乳・卵不使用	にんじん	白菜 深ねぎ 豆もやし えのきたけ こんにゃく	砂糖	油		酒 しょうゆ みりん	32.8	
		炒めなます	油揚げ さつま揚げ		にんじん	大根		砂糖	油 ごま	みりん しょうゆ 酢		
		ねったぼ	大豆					さつまいも 砂糖 もち粉			塩	2.4
26 日	月	ご飯						米				780
		牛乳		牛乳								
		♡チキン南蛮	鶏肉			レモン果汁	米粉 砂糖	大豆油 ノンエッグ	塩 こしょう 酢 酒	みりん しょうゆ		
27 月	火	塩ゆでブロッコリー			ブロッコリー					塩		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			煮干し(だし)		
		♡キムチチャーハン	豚肉		にんじん ピーマン	白菜キムチ にんにく	米 油 ごま			酒 塩 しょうゆ		
28 火	水	牛乳		牛乳								
		肉みそビーフンスープ	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん いら	深ねぎ 玉ねぎ 椎茸	キャベツ しょうが	平ビーフン 砂糖	ごま油	トウバンジャン しょうゆ	塩 こしょう 鶏がらスープ	30.4
		たんかん1/4				たんかん					2.6	
29 水	木	勝つ!サンド(食パン・豚カツ・キャベツソテー・食ソース)	豚肉 卵	パン(脱脂粉乳)		キャベツ	パン(小麦粉・砂糖) 小麦粉 パン粉	パン(マーガリン) 大豆油 油	パン(塩) ケチャップ マスタード 塩	ウスターソース こしょう	833	
		牛乳		牛乳								
		豆乳シチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳	乳・卵不使用	にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉			ワイン コンソメ 塩	こしょう 鶏がらスープ	2.4
30 木	金	麦ご飯						米 麦				726
		豚丼	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが		油		酒 しょうゆ みりん		
		牛乳		牛乳								
31 金	土	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう 椎茸 深ねぎ こんにゃく	里いも 砂糖	油		酒 しょうゆ 塩	さば節(だし)	1.8

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持って来る日です。忘れずに持ってきてきましょう。