



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
		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
			デザート
			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
		その他	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 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		
13	月	米粉入りパン 牛乳 ミートボールの酢豚風 粒マスタードサラダ	脱脂粉乳 牛乳 ミートボール(鶏肉・豚肉) うずら卵	牛乳 牛乳 乳・卵不使用	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ 竹の子 椎茸 ミートボール(玉ねぎ) キャベツ コーン もやし	小麦粉・米粉・砂糖 小麦粉・米粉・砂糖 じゃが芋 砂糖 でんぷん ミートボール(パン粉) 砂糖	マーガリン マーガリン 油脂 練りごま オリーブ油	塩 しょうゆ ケチャップ 酢 鶏がらスープ しょうゆ りんご酢 粒マスタード こしょう	724 27.9 3.3
14	火	ご飯 牛乳 ハートハンバーグの おろしソース コーンとアスパラのソテー 沢煮汁 ♡チョコタルト	牛乳 ハンバーグ(鶏肉・ 豚肉・大豆) 卵	牛乳 乳・卵不使用	にんじん 葉ねぎ	ハンバーグ(玉ねぎ) 大根 玉ねぎ にんにく しょうが アスパラガス ごぼう 大根 竹の子 椎茸	米 ハンバーグ(砂糖・ でんぷん) 砂糖 コーン バター	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 さば節(だし) ココア	888 32.9 2.3	
15	水	ご飯 鹿児島県産かんぱちそぼろ佃煮 牛乳 カレー豚じゃが カリカリじゃこソテー	かんぱち 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 牛乳	にんじん にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	米 砂糖 水あめ じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 カレー粉 みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう	760 29.6 2.5	
16	木	♡きな粉揚げパン 牛乳 ♡ちゃんぽん ♡ヨーグルト	きな粉 豚肉 うずら卵	パン(脱脂粉乳) 牛乳 牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ きくらげ 竹の子 キャベツ にんにく しょうが	パン(小麦粉・砂糖) 砂糖 黒砂糖 ちゃんぽん 油	パン(塩) 塩 酒 しょうゆ 塩 鶏がらスープ こしょう	758 30.7 2.7	
17	金	麦ご飯 牛乳 根菜ごまみそ煮 手作りりりかけ	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 麦みそ 鮭フレーク 卵とぼろ	牛乳 牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	米 麦 れんこん ごぼう 大根 椎茸	米 麦 里いも 砂糖 油 ごま ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ しょうゆ	787 32.4 3.1	
20	月	バターパン 牛乳 ♡ミルメーク ♡スパゲッティ ミートソース 海藻サラダ	卵 豚肉 牛肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	小麦粉・砂糖 小麦粉・砂糖 玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	マーガリン マーガリン 砂糖 スパゲッティ 砂糖 砂糖 油 ごま	塩 コービー ワイン しょうゆ こしょう 塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ 酢	769 28.9 3.3	
21	火	ご飯 牛乳 ♡すき焼き 炒めなます ねったぼ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 牛乳 乳・卵不使用	にんじん にんじん	米 砂糖 砂糖 さつまいも 砂糖 もち粉	油 油 ごま	酒 しょうゆ みりん みりん しょうゆ 酢 塩	796 32.8 2.4	
22	水	ご飯 牛乳 ♡チキン南蛮 塩ゆでブロッコリー 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳 牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	米 米粉 砂糖 レモン果汁 玉ねぎ	大豆油 ノンエッ クサカサス じゃがいも	塩 こしょう 酢 酒 みりん しょうゆ 塩 煮干し(だし)	780 28.0 2.5	
24	金	♡キムチチャーハン 牛乳 肉みそビーフンスープ たんかん1/4	豚肉 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 牛乳	にんじん ピーマン にら	米 油 ごま 白菜キムチ にんにく 深ねぎ 玉ねぎ 椎茸 キャベツ しょうが たんかん	米 油 ごま 平ビーフン ごま油 砂糖	酒 塩 しょうゆ トウパンジャン しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	714 30.4 2.6	
27	月	勝つ！サンド (食パン・豚カツ・キャベツ ソテー・食ソース) 牛乳 豆乳シチュー	豚肉 卵 鶏肉 ベーコン 豆乳	パン(脱脂粉乳) 牛乳 牛乳 乳・卵不使用	キャベツ にんじん ブロッコリー	パン(小麦粉・砂糖) 小麦粉 パン粉 玉ねぎ しめじ にんにく	パン(マーガリン) 大豆油 油 じゃがいも 米粉	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 ワイン コンソメ 塩 こしょう 鶏がらスープ	833 35.8 2.4	
28	火	麦ご飯 豚丼 牛乳 けんちん汁	豚肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	米 麦 砂糖 玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう 椎茸 深ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 油 里いも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 さば節(だし)	726 27.2 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》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。