

# 令和7年 2月 学校給食献立表 (中学生)

\* 献立はやむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
3 キャロットライス さつまいもの豆乳グラタン かぶのスープ スライスチーズ 牛乳	4 米飯 チヂミ スンドゥブチゲ 牛肉のいため物 牛乳	5 米飯 いか入り八宝菜 冬野菜のスープ じゃこのつくだ煮 みかんゼリー 牛乳	6 米飯 油淋鶏 (たまねぎソース) おっきりこみ さかなふりかけ (袋) パリパリ昆布 牛乳	7 米飯 パイン缶 ポークカレー だいこんサラダ ヨーグルトドリンク
10 米飯 変わりマーボ豆腐 春雨スープ 味付けいりこ ツナとコーンのいため物 牛乳	11 	12 米飯 さわらのたつた揚げ さといものみそ汁 焼きのり 牛肉とごぼうのいため物 牛乳	13 米飯 元気100倍そぼろ丼 体ほかほかミネストローネ 角チーズ 焼きりんご 牛乳	14 米飯 鶏肉と生揚げの煮物 五目汁 ゆかりふりかけ (袋) じゃがいものり塩風味 牛乳
17 麦ごはん ドレッシングサラダ ハッシュドポーク ヨーグルトデザート 牛乳	18 米飯 豚肉のねぎ塩のつけ 冬野菜の団子汁 わかめふりかけ (袋) こまつなのいため物 牛乳	19 米飯 竹輪の磯辺揚げ うま煮 しば漬 大学いも 牛乳	20 米飯 肉じゃが みそ汁 ツナそぼろ 茎わかめのサラダ ヨーグルトドリンク	21 さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ カレーソテー 牛乳
24 	25 米飯 切り干し大根の煮物 カレーうどん 納豆 キャベツのごまあえ 牛乳	26 米飯 肉団子酢豚 豆乳スープ うめじそふりかけ (袋) カクテルゼリー 牛乳	27 米飯 さばの塩こうじ焼き ちゃんこ汁 昆布ふりかけ (袋) 切り干しベーコン 牛乳	28 ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 野菜のバジル風味焼き 牛乳

使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。  
画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	795	29.7	23.4	403	2.9	258	0.48	0.54	32

毎日の学校給食を学校栄養士が  
ブログで紹介しています！

<URL> <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

# 箕面の畑だより

12月上旬、坊島地区にある  
荒木さんの畑を訪問しました。  
ブロッコリー、こまつな、リーフ

レタス、ほうれんそう、にんじん、みずな、しゅんぎく、はくさい、だいこん、パプリカ、ねぎ、わけぎなどいろいろな種類の野菜が育てられていました。

あおむしの食べた穴がたくさんありますね。

〈キャベツ〉 畑には、ソフトボールくらいの大きさのものから、収穫間近の大きさのものまで、いろいろな大きさのキャベツが育っていました。よく見ると、葉っぱに穴がたくさん空いています。



今年は11月頃までちょうちょが飛んできて卵を産みつけたので、あおむしが食べてしまったそうです。やっと寒くなり虫が減りました。これからどんどん大きくなって、12月末に収穫だそうです。

(刈り取り前) → (刈り取り後)

〈にら〉 にらは、青々と茂った葉を根元のところで刈り取ると、また同じ株から新しい葉が出てきます。なんと7~8年くらい連続で収穫できるそうです。そういえば、お店で売っているにらも、根はありませんね。



今年から野菜作りに取り組んでおられる荒木さんは、「使った肥料や野菜の様子を写真に撮り、その日の作業を記録して、野菜作りを学んでいます。暑さや寒さの中で大変な作業をしたり、それでも植えた野菜が枯れてがっかりしたり、毎日虫をピンセットで取ったりしながら育てた『汗と涙の結晶』の野菜です。みなさんにおいしく食べてもらいたいです。」とおしゃっていました。



## 調理方法

2月の献立より

チヂミ (2月4日の献立)

- ①まぐろ油漬は油をきっておく。
- ②にんじんはせん切り、にらは1~2cm長さに切る。
- ③じゃがいもはすりおろす。(長時間おくと、変色するので注意する。)
- ④①~③、上新粉を混ぜ合わせ、塩、しょうゆで味付けをする。
- ⑤フライパンに多めのごま油をひき、④の材料を入れて広げ、両面を焼く。

※給食では、ごま油をひいたオーブントレイに生地を入れて、表面に焦げ目がつく程度に焼いて、仕上げます。

箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー

2月の採用献立をお知らせします!

小学校6年生が給食の献立づくりにチャレンジ!

今月は4つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。  
(給食に合うように、内容を一部変更している場合があります。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
6日(木)	ユーリンチー 油淋鶏(たまねぎソース) おっきりこみ	豊川南小学校
13日(木)	元気100倍そぼろ丼 体ほかほかミネストローネ	中小学校
18日(火)	豚肉のねぎ塩のつけ 冬野菜の団子汁	西小学校
26日(水)	肉団子酢豚 豆乳スープ	東小学校

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)	
キャロットライス さつまいもの豆乳グラタン かぶのスープ スライスチーズ 牛乳		米飯 チヂミ スンドゥブチゲ 牛肉のいため物 牛乳		米飯 いか入り八宝菜 冬野菜のスープ じゃこのつくだ煮 みかんゼリー 牛乳		米飯 油淋鶏(たまねぎソース) おつきりこみ さかなふりかけ(袋) パリパリ昆布 牛乳		米飯 パイン缶 ポークカレー だいこんサラダ ヨーグルトドリンク	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	110 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	154 g
にんじん	10 g	まぐろ油漬	12 g	豚肉	36 g	鶏肉	60 g	パイナップル(缶)	60 g
ガラスープ	3 g	にら	6 g	花いか	12 g	塩	0.24 g	豚肉	44 g
塩	1 g	にんじん	6 g	酒	1.2 g	しょうが	0.24 g	じゃがいも	44 g
こしょう	0.01 g	じゃがいも	18 g	たまねぎ	24 g	酒	1.2 g	たまねぎ	44 g
油	2 g	上新粉	4.8 g	キャベツ	24 g	でんぷん	9.6 g	にんじん	11 g
ウインナーソーセージ	18 g	塩	0.12 g	チンゲンサイ	6 g	油	6 g	こまつな	11 g
さつまいも	30 g	しょうゆ	0.6 g	にんじん	6 g	たまねぎ	18 g	にんにく	0.33 g
たまねぎ	24 g	ごま油	2.4 g	干しいたけ	0.36 g	ピーマン(青)	6 g	しょうが	0.33 g
さやいんげん	2.4 g	豚肉	33 g	ガラスープ	4.8 g	酢	1.2 g	油	1.2 g
油	1.2 g	にんにく	0.22 g	水	24 g	トマトケチャップ	2.4 g	ブイヨン(缶)	6 g
豆乳	24 g	しょうが	0.22 g	しょうゆ	1.2 g	砂糖	1.2 g	トマトケチャップ	8.4 g
ブイヨン(缶)	2.4 g	油	0.55 g	塩	0.24 g	みりん	1.2 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g
上新粉	2.4 g	豆腐(冷)	33 g	こしょう	0.01 g	水	6 g	ウスターソース	3.6 g
塩	0.36 g	白菜キムチ	22 g	油	1.2 g	油	1.2 g	しょうゆ	3.6 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	16.5 g	でんぷん	1.2 g	油揚げ	3.3 g	塩	0.72 g
米パン粉	2.4 g	糸こんにゃく	11 g	肉だんご(チキン)	22 g	米粉平麺(太)	5.5 g	上新粉	4.8 g
油	1.2 g	にんじん	11 g	じゃがいも	16.5 g	さといも	11 g	油	3.6 g
鶏肉	16.5 g	しゆんぎく	5.5 g	かぶ	11 g	だいこん	11 g	カレー粉	0.84 g
かぶ	27.5 g	だし昆布	0.55 g	たまねぎ	11 g	にんじん	11 g	水	72 g
たまねぎ	16.5 g	ガラスープ	5.5 g	はくさい	11 g	はくさい	11 g	焼き竹輪	10 g
にんじん	11 g	水	88 g	にんじん	5.5 g	根深ねぎ	11 g	だいこん	25 g
チンゲンサイ	11 g	信州みそ	5.5 g	ブロッコリー	5.5 g	しめじ	11 g	きゅうり	10 g
だし昆布	0.55 g	塩	0.33 g	ガラスープ	4.4 g	ささがきごぼう	5.5 g	にんじん	5 g
ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	1.1 g	だし昆布	0.55 g	こまつな	11 g	花かつお	0.2 g
水	110 g	コチュジャン	1.1 g	水	110 g	けずり節	1.65 g	油	1 g
しょうゆ	1.1 g	牛肉	20 g	塩	0.66 g	だし昆布	0.55 g	酢	2 g
塩	0.66 g	たまねぎ	10 g	こしょう	0.02 g	水	110 g	しょうゆ	0.5 g
こしょう	0.02 g	もやし	10 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	塩	0.66 g	塩	0.2 g
スライスチーズ	1 枚	こまつな	10 g	白ごま	1.2 g	しょうゆ	1.1 g	砂糖	0.5 g
牛乳	1 本	油	1 g	砂糖	1.2 g	でんぷん	1.1 g	ヨーグルトドリンク	1 本
		しょうゆ	1 g	しょうゆ	1.2 g	さかなふりかけ	1 袋		
		塩	0.2 g	みりん	1.2 g	味つきパリパリ昆布(袋)	1 袋		
		こしょう	0.01 g	みかんゼリー	1 個	牛乳	1 本		
		牛乳	1 本	牛乳	1 本				

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)	
米飯 変わりマーボ豆腐 春雨スープ 味付けいりこ ツナとコーンのいため物 牛乳				米飯 さわらのたつた揚げ さといものみそ汁 焼きのり 牛肉とごぼうのいため物 牛乳		米飯 元気100倍そぼろ丼 体ほかほかミネストローネ 角チーズ 焼きりんご 牛乳		米飯 鶏肉と生揚げの煮物 五目汁 ゆかりふりかけ(袋) じゃがいものり塩風味 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g			米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g			水	140 g	水	140 g	水	140 g
生揚げ	36 g			さわら	1 切	鶏肉	48 g	鶏肉	36 g
豚肉	30 g			しょうが	0.84 g	ひじき	0.55 g	生揚げ	18 g
にんにく	0.24 g			しょうゆ	3.6 g	れんこん	9.6 g	こんにやく	12 g
しょうが	0.6 g			酒	0.72 g	にんじん	12 g	にんじん	12 g
たまねぎ	24 g			でんぷん	7.2 g	しょうが	0.12 g	れんこん	12 g
にんじん	6 g			油	5 g	でんぷん	0.36 g	さやいんげん	6 g
葉ねぎ	6 g			油揚げ	3.3 g	油	1.2 g	水	24 g
赤みそ	3.6 g			たまねぎ	22 g	しょうゆ	2.4 g	油	1.2 g
ガラスープ	1.2 g			さといも	16.5 g	砂糖	1.8 g	しょうゆ	3.6 g
水	12 g			だいこん	11 g	水	3.6 g	砂糖	1.8 g
油	1.2 g			にんじん	11 g	ウインターソーセージ	16.5 g	みりん	0.6 g
トウバンジャン	0.12 g			こんにやく	11 g	たまねぎ	27.5 g	豚肉	22 g
しょうゆ	1.2 g			こまつな	11 g	キャベツ	22 g	はくさい	22 g
でんぷん	1.2 g			だし昆布	0.55 g	にんじん	11 g	だいこん	16.5 g
牛肉	11 g			けずり節	1.65 g	じゃがいも	11 g	たまねぎ	11 g
はるさめ	3.3 g			水	110 g	グリーンピース	3.3 g	にんじん	11 g
たまねぎ	22 g			赤みそ	5.5 g	セロリ	1.1 g	葉ねぎ	5.5 g
だいこん	16.5 g			信州みそ	4.4 g	にんにく	0.22 g	けずり節	1.65 g
にんじん	11 g			焼きのり	1 袋	ホールトマト(缶)	8.8 g	だし昆布	0.55 g
たけのこ(水煮)	11 g			牛肉	20 g	トマトケチャップ	11 g	水	110 g
ほうれんそう	11 g			ささがきごぼう	20 g	油	1.1 g	しょうゆ	1.1 g
油	1.1 g			にんじん	10 g	ウスターソース	0.55 g	塩	0.66 g
ガラスープ	4.4 g			白ごま	1 g	砂糖	0.22 g	油	1.1 g
だし昆布	0.55 g			油	1 g	塩	0.55 g	ゆかりふりかけ	1 袋
水	110 g			砂糖	1 g	こしょう	0.02 g	じゃがいも	50 g
塩	0.66 g			しょうゆ	2 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	青のり	0.1 g
こしょう	0.02 g			みりん	1 g	水	110 g	油	1 g
しょうゆ	1.1 g			牛乳	1 本	角チーズ	1 個	塩	0.3 g
味付けいりこ	1 袋					りんご	1/6 個	こしょう	0.01 g
まぐろ油漬	20 g					砂糖	3 g	牛乳	1 本
ホールコーン	10 g					レモン果汁	0.3 g		
たまねぎ	10 g					牛乳	1 本		
チンゲンサイ	10 g								
油	1 g								
しょうゆ	2 g								
こしょう	0.01 g								
牛乳	1 本								



# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)	
麦ごはん ドレッシングサラダ ハッシュドポーク ヨーグルトデザート 牛乳		米飯 豚肉のねぎ塩のつけ 冬野菜の団子汁 わかめふりかけ(袋) こまつなのいため物 牛乳		米飯 竹輪の磯辺揚げ うま煮 しば漬 大学いも 牛乳		米飯 肉じゃが みそ汁 ツナそぼろ 茎わかめのサラダ ヨーグルトドリンク		さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ カレーソテー 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
大麦(米粒麦)	10 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	113 g
水	154 g	豚肉	60 g	焼き竹輪	0.5 本	牛肉	30 g	さけ(フレーク)	8 g
鶏肉	16.5 g	しょうゆ	1.2 g	上新粉	6 g	じゃがいも	48 g	にんじん	5 g
キャベツ	22 g	酒	1.2 g	青のり	0.1 g	たまねぎ	36 g	油	2 g
にんじん	11 g	塩	0.24 g	水	8 g	にんじん	12 g	ガラスープ	3 g
きゅうり	11 g	たまねぎ	18 g	油	4 g	さやいんげん	3.6 g	塩	1 g
油	1.1 g	ごま油	1.2 g	豚肉	38.5 g	油	1.2 g	鶏肉	60 g
酢	1.1 g	葉ねぎ	3.6 g	生揚げ	16.5 g	水	12 g	酒	1.2 g
塩	0.22 g	たまねぎ	18 g	キャベツ	27.5 g	砂糖	2.4 g	塩	0.24 g
砂糖	0.33 g	油	1.2 g	たまねぎ	22 g	しょうゆ	3.6 g	こしょう	0.01 g
こしょう	0.01 g	レモン果汁	0.36 g	にんじん	11 g	鶏肉	22 g	生揚げ	18 g
豚肉	44 g	塩	0.18 g	だいこん	11 g	たまねぎ	22 g	たまねぎ	12 g
たまねぎ	44 g	砂糖	0.12 g	チンゲンサイ	11 g	もやし	22 g	ピーマン(青)	3.6 g
じゃがいも	33 g	こしょう	0.01 g	でんぷん	1.1 g	にんじん	11 g	トマトケチャップ	9.6 g
にんじん	16.5 g	鶏肉	11 g	油	1.1 g	葉ねぎ	5.5 g	油	1.2 g
セロリ	1.1 g	油揚げ	3.3 g	だし昆布	0.55 g	けずり節	1.65 g	塩	0.12 g
油	1.2 g	じゃがいも	8.8 g	ガラスープ	4.4 g	だし昆布	0.55 g	こしょう	0.01 g
トマトケチャップ	12 g	上新粉	8.8 g	水	88 g	水	110 g	砂糖	0.24 g
ウスターソース	1.2 g	水	4.4 g	しょうゆ	1.1 g	信州みそ	4.4 g	でんぷん	0.36 g
米粉ハヤシルウ	4.8 g	はくさい	22 g	塩	0.66 g	赤みそ	5.5 g	ベーコン	8.8 g
上新粉	1.2 g	ささがきごぼう	11 g	しば漬	9.6 g	まぐろ油漬	18 g	たまねぎ	22 g
ブイオン(缶)	4.8 g	にんじん	11 g	さつまいも	50 g	砂糖	0.6 g	はくさい	22 g
水	72 g	けずり節	1.65 g	砂糖	2 g	しょうゆ	0.6 g	だいこん	16.5 g
塩	0.6 g	だし昆布	0.55 g	油	1.5 g	みりん	0.6 g	にんじん	11 g
こしょう	0.02 g	水	110 g	水	0.5 g	油	1.2 g	こまつな	11 g
ヨーグルトデザート	1 個	赤みそ	5.5 g	しょうゆ	0.5 g	焼き豚	10 g	ブイオン(缶)	6.6 g
牛乳	1 本	信州みそ	4.4 g	砂糖	1.5 g	茎わかめ	3 g	水	110 g
		わかめふりかけ	1 袋	牛乳	1 本	キャベツ	25 g	塩	0.66 g
		たまねぎ	20 g			きゅうり	10 g	こしょう	0.02 g
		こまつな	10 g			油	2 g	牛肉	10 g
		ホールコーン	10 g			酢	1 g	たまねぎ	15 g
		にんじん	5 g			砂糖	0.3 g	キャベツ	15 g
		花かつお	0.5 g			しょうゆ	1 g	ブロッコリー	5 g
		油	1 g			塩	0.2 g	にんじん	5 g
		塩	0.2 g			こしょう	0.01 g	ホールコーン	5 g
		こしょう	0.01 g			ヨーグルトドリンク	1 本	にんにく	0.1 g
		しょうゆ	1 g					カレー粉	0.2 g
		牛乳	1 本					塩	0.2 g
								油	1 g
								牛乳	1 本

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)	
		米飯 切り干し大根の煮物 カレーうどん 納豆 キャベツのごまあえ 牛乳		米飯 肉団子酢豚 豆乳スープ うめじそふりかけ(袋) カクテルゼリー 牛乳		米飯 さばの塩こうじ焼き ちゃんこ汁 昆布ふりかけ(袋) 切り干しベーコン 牛乳		ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 野菜のバジル風味焼き 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
		米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
		水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	113 g
		鶏肉	30 g	肉だんご	48 g	さば	1 切	まぐろ油漬	10 g
		切り干し大根	4.4 g	油	1.2 g	塩こうじ	3.6 g	切り干し大根	1.5 g
		にんじん	12 g	たまねぎ	24 g	油	1.2 g	にんじん	4 g
		油	1.2 g	ピーマン(青)	12 g	鶏肉	27.5 g	塩	1 g
		水	12 g	水	6 g	はくさい	33 g	こしょう	0.01 g
		砂糖	1.2 g	油	1.2 g	にんじん	16.5 g	油	2 g
		しょうゆ	2.4 g	しょうゆ	2.4 g	れんこん	11 g	鶏肉	72 g
		牛肉	16.5 g	酢	2.4 g	えのきたけ	11 g	たまねぎ	12 g
		米粉平麺(太)	5.5 g	砂糖	1.2 g	根深ねぎ	11 g	しょうゆ	3.6 g
		はくさい	33 g	でんぷん	0.36 g	みずな	8.8 g	なつみかんマーマレード	7.2 g
		たまねぎ	16.5 g	さけ	11 g	ガラスープ	4.4 g	酒	1.2 g
		にんじん	11 g	酒	1.1 g	だし昆布	0.55 g	水	24 g
		葉ねぎ	5.5 g	たまねぎ	22 g	水	88 g	牛肉	11 g
		油	1.1 g	はくさい	22 g	塩	0.66 g	生揚げ	16.5 g
		水	66 g	じゃがいも	16.5 g	しょうゆ	1.1 g	たまねぎ	22 g
		けずり節	1.65 g	にんじん	11 g	こんぶふりかけ	1 袋	はくさい	16.5 g
		だし昆布	0.55 g	にんにく	0.33 g	ベーコン	10 g	にんじん	11 g
		でんぷん	1.1 g	油	1.1 g	切り干し大根	5 g	こまつな	11 g
		カレー粉	0.66 g	豆乳	22 g	葉ねぎ	4.5 g	にんにく	0.22 g
		塩	0.44 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	油	1 g	ホールトマト(缶)	5.5 g
		しょうゆ	2.2 g	水	88 g	しょうゆ	0.6 g	トマトケチャップ	8.8 g
		ウスターソース	2.2 g	塩	0.77 g	酒	1.5 g	油	0.55 g
		トマトケチャップ	3.3 g	こしょう	0.02 g	塩	0.2 g	ブイヨン(缶)	6.6 g
		納豆(カップ)	1 個	うめじそふりかけ	1 袋	こしょう	0.01 g	水	110 g
		ロースハム	10 g	黄桃(缶)	25 g	牛乳	1 本	塩	0.66 g
		キャベツ	20 g	カットゼリー(なし)	25 g			こしょう	0.02 g
		きゅうり	15 g	牛乳	1 本			ベーコン	5 g
		えのきたけ	5 g					たまねぎ	15 g
		しょうゆ	1.5 g					にんじん	10 g
		砂糖	0.5 g					ホールコーン	8 g
		塩	0.1 g					れんこん	5 g
		白ごま	1 g					ブロッコリー	5 g
		ねりごま	1 g					バジルペースト	1.5 g
		牛乳	1 本					塩	0.2 g
								こしょう	0.01 g
								牛乳	1 本