令和7年2月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

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		2月10日 月		2月12日 水		2月13日 木		2月14日 金		2月17日 月		2月18日 火	
こっぺパン		玄米ごはん●		ミニパン		ごはん		肉めし		カットこっぺパン		揚げパン		ごはん		ごはん		クロワッサン		ごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		ジョア(ﾏｽｶｯﾄ)		牛乳		牛乳		牛乳		アシドミルク		牛乳		牛乳	
いわしのソースかけ●		カレーライス		ミートスパゲティ		中華丼		五目豆●		スロッピージョー		ミートボールの甘酢		カレー肉じゃが		豚キムチ		ジャーマンポテト		鯖のみそ煮	
コーンスープ		豆苗炒め●		松波ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰの炒め物		豆腐わかめスープ		みそ汁		コンソメスープ		ミネストローネ		高石産大根のみそ汁		中華スープ		白菜としめじのスープ		沢煮椀	
				ガトーショコラ										きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ●						ふりかけ(のり)	
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	ミニパン	黄	ごはん	黄	牛肉	赤	ｶｯﾄこっぺパン	黄	ミニパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	クロワッサン	黄	ごはん	黄
		玄米	黄					土しょうが	緑			グラニュー糖	黄								
牛乳	赤			牛乳	赤	牛乳	赤	青ねぎ	緑	牛乳	赤	なたね油	黄	牛乳	赤	ｱｼﾄﾞﾐﾙｸ	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
		牛乳	赤					三温糖	黄												
粉付きいわし	赤・黄			スパゲティ	黄	豚肉	赤	濃口しょうゆ	…	豚肉	赤	牛乳	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	じゃがいも	黄	さば	赤
なたね油	黄	豚肉	赤	豚肉	赤	酒	…	みりん	…	玉ねぎ	緑			じゃがいも	黄	酒	…	玉ねぎ	緑	土しょうが	緑
ウスターソース	…	サラダ油	黄	にんじん	緑	白菜	緑	だしパック	…	にんじん	緑	ミートボール	赤	にんじん	緑	サラダ油	黄	ｳｲﾝﾅｰ	赤	みそ	赤
濃厚ソース	…	じゃがいも	黄	玉ねぎ	緑	チンゲン菜	緑	酒	…	にんにく	緑	酢	…	玉ねぎ	緑	白菜	緑	にんじん	緑	濃口しょうゆ	…
みりん	…	玉ねぎ	緑	しめじ	緑	緑豆もやし	緑	α化米	黄	ピーマン	緑	三温糖	黄	いんげん	緑	にんじん	緑	ｺｰﾝ	緑	三温糖	黄
		にんじん	緑	ドライパセリ	…	にんじん	緑	α化もち米	黄	ﾄﾏﾄケチャップ	緑	濃口しょうゆ	…	こんにゃく	…	キムチの素	…	ドライパセリ	…	酒	…
じゃがいも	黄	にんにく	緑	赤ワイン	…	玉ねぎ	緑			パプリカパウダー	…	片栗粉	黄	濃口しょうゆ	…	濃口しょうゆ	…	ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	黄	みりん	…
玉ねぎ	緑	米粉カレールウ	黄	チキンブイヨン	…	干しいたけ	緑	ジョアﾏｽｶｯﾄ	赤	クミンパウダー	…			カレー粉	…	三温糖	黄	サラダ油	黄		
にんじん	緑	カレー粉	…	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	…	たけのこ	緑			酢	…	ベーコン	赤	サラダ油	黄					鶏肉	赤
しめじ	緑	赤ワイン	…	ウスターソース	…	うずら卵	赤	大豆	赤	三温糖	黄	にんにく	緑	酒	…	ベーコン	赤	白菜	緑	★大根	緑
ドライパセリ	…	チキンブイヨン	…	ﾄﾏﾄケチャップ	緑	サラダ油	黄	鶏肉	赤	サラダ油	黄	じゃがいも	黄	三温糖	黄	にんじん	緑	しめじ	緑	にんじん	緑
チキンブイヨン	…	ウスターソース	…			淡口しょうゆ	…	酒	…	赤ワイン	…	玉ねぎ	緑	だしパック	…	玉ねぎ	緑	ベーコン	赤	ごぼう	緑
クリームコーン	緑					ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	…	にんじん	緑	チキンブイヨン	…	にんじん	緑			もやし	緑	にんじん	緑	うすあげ	赤
ｺﾝﾃﾞｿｽｽｰﾌﾟ	黄	ベーコン	赤	★松波キャベツ	緑	ごま油	黄	いんげん	緑			セロリ	緑	♥高石産大根	緑	にら	緑	中華スープ	…	しめじ	緑
牛　乳	赤	緑豆もやし	緑	コーン	…	中華スープ	…	こんにゃく	…	★キャベツ	緑	トマト	緑	大根	緑	中華スープ	…	淡口しょうゆ	…	青ねぎ	緑
生クリーム	黄	★豆苗	緑	ウインナー	赤	片栗粉	黄	濃口しょうゆ	…	ベーコン	赤	チキンブイヨン	…	うすあげ	赤	淡口しょうゆ	…	ごま油	黄	だしパック	…
サラダ油	黄	にら	緑	チキンブイヨン	…			三温糖	黄	じゃがいも	黄	赤ワイン	…	わかめ	赤					淡口しょうゆ	…
		淡口しょうゆ	…	サラダ油	黄	豆腐	赤	みりん	…	玉ねぎ	緑	ローリエ	…	青ねぎ	緑					みりん	…
						わかめ	赤	だしパック	…	にんじん	緑	米粉マカロニ	黄	だしパック	…					片栗粉	黄
						青ねぎ	緑			チキンブイヨン	…			みそ	赤					酒	…
						中華スープ	…	豆腐	赤	淡口しょうゆ	…										
						淡口しょうゆ	…	うすあげ	赤	ドライパセリ	…			きびなごフライ	赤・黄					のりふりかけ	…
								わかめ	赤												
								青ねぎ	緑												
								だしパック	…												
								みそ	赤												

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：782kcal

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

2月19日 水		2月20日 木		2月21日 金		2月25日 火	
黒糖こっぺパン		菜めし		ごはん		ごはん	
牛乳		牛乳		ジョア(ﾌﾞﾚｰﾝ)		牛乳	
ピリみそラーメン		みそ煮込み		鶏肉の竜田揚げ		すきやき煮	
焼き餃子		かき卵汁		豚汁		豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
黒糖こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
		菜めしの素	緑				
牛乳	赤			ジョアプレーン	赤	牛乳	赤
		牛乳	赤				
中華そば	黄			粉付き鶏竜田	赤・黄	牛肉	赤
豚肉	赤	がんも	赤	なたね油	黄	酒	…
白菜	緑	みりん	…			玉ねぎ	緑
にんじん	緑	三温糖	黄	豚肉	赤	白菜	緑
にら	緑	濃口しょうゆ	…	酒	…	焼き豆腐	赤
もやし	緑	こんにゃく	…	じゃがいも	黄	濃口しょうゆ	…
えのきだけ	緑	にんじん	緑	こんにゃく	…	三温糖	黄
土しょうが	緑	平天	赤	にんじん	緑	こんにゃく	…
濃口しょうゆ	…	じゃがいも	黄	★大根	緑	にんじん	緑
ごま油	黄	いんげん	緑	ごぼう	緑	青ねぎ	緑
中華スープ	…	★大根	緑	うすあげ	赤	サラダ油	黄
みそﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ	…	鶏肉	赤	青ねぎ	緑		
みそ	赤	酒	…	だしパック	…	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	赤
酒	…	だしパック	…	みそ	赤	みりん	…
キムチの素	…	みそ	赤			濃口しょうゆ	…
						三温糖	黄
餃子	赤・黄	たけのこ	緑			だしパック	…
濃口しょうゆ	…	たまご	赤			片栗粉	黄
酢	…	にんじん	緑				
		青ねぎ	緑				
		だしパック	…				
		淡口しょうゆ	…				
		片栗粉	黄				

＜2月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン２８品目等)
パン	小麦・乳
クロワッサン	小麦・乳・大豆
ベーコン・ウインナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
ぎょうざ	豚肉・小麦・大豆・ごま油
鶏の竜田揚げ	鶏肉・醤油小麦・醤油大豆
豆腐ハンバーグ	大豆・鶏肉・小麦・醤油小麦・醤油大豆
中華そば・スパゲティ	小麦
ジョア・アシドミルク	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ・みそ ミニがんも・焼き豆腐 ガトーショコラ	大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
オイスターソース	魚介エキス（ホタテ、魚醤）・魚介類（カキ）
キムチの素	りんご・魚介類（魚醤・かたくちいわし） ごま油・魚エキス（たい）
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉 豚肉・りんご
のりふりかけ	ごま・小麦
きびなごのカリカリフライ	魚（きびなご）
平天	魚（いとよりだい・たちうお・きんときだい・ えそ・たら）

※粉付いわしの「粉」は片栗粉を使用しています

地産地消

♥は「高石産」です
★は「大阪産」です

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。
高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

市内3校の中学3年生に「もう一度食べたい給食」について、アンケートをしました。いろんな部門の1位のメニューが登場します。

2/3　大おかず部門（コーンスープ）
2/4　どんぶり部門（カレーライス）
2/5　デザート部門（ガトーショコラ）
2/7　変わりごはん部門（肉めし）
2/17　変わりパン部門（クロワッサン）
2/19　麺部門（ピリみそラーメン）
2/21　小おかず部門（鶏肉の竜田揚げ）

2月10日に登場

取石小学校の6年生が考えたパンにあうメニューを紹介します

そぼろ丼がすきなので、それに野菜を加えてパンにあう健康的なメニューを考えました。

スロッピージョー

【材料】
・牛肉ミンチ　100g
・サラダ油かオリーブオイル　大さじ1
・にんにく　1かけ★
・たまねぎ　1/4個★
・ピーマン　1/2個★
・パプリカパウダー　小さじ1/2■
・クミンパウダー　小さじ1/2■
・ケチャップ　大さじ3■
・さとう　小さじ1■
・酢　大さじ1■

【作り方】
① ★をみじん切りにする
② フライパンに油を入れて、にんにくをいためる。
③ たまねぎ、ピーマン、肉を入れ、火が通ったら、■の調味料を加える。
④ 水分がなくなるまでいためる。
⑤ もりつける。