



しょうがっこうよていこんだてひょう

太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。



令和8年 2月分

秋川学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			栄養価	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		
2・月	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいのみそしる そいのごまだれ なまあげともやしの いためもの		こめ あぶら ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ そいぶたにく なまあげ かつおぶし	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	559kcal 27.7g	きせつのためもの ・キャベツ ・こまつな ・だいこん ・はくさい ・ほうれんそう ・いよかん ・ぼんかん 3日 行事食 「節分」 節分にいわしを食べる のは・・・ いわしを焼く煙や、い わしの頭をひらきぎの枝 にさして玄関に飾ると、 鬼払いになるとい います。 17日 行事食 「バレンタインデー」 2月14日はバレンタ インデーです。給食 は、ココアをまぶした揚 げパンを提供します。 18日 郷土料理 「宮城県」 油麩は、肉が苦手な 人のために親子丼の肉を 油麩に代えて作ったこと が始まりです。油麩は 宮城県登米地方に昔から 伝わる食材です。 19日 世界の料理 「タイ」 ガイヤンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 の肉、ヤーンはあぶり焼く という意味です。
3・火	ごはん	ぎゅう にゅう	しおちゃんこじる いわしのおろしに こもくまめ	ぎょうじよく 「せつぶん」	こめ ごまあぶら こんにやく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく どうぶし いわし だいず こんにぶ	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじれんこん しいたけ だいこん	551kcal 24.5g	
4・水	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	みぞラーメンのつけ だいがくいも きざみこんにぶと じゃこのちゅうかういため		ちゅうかめん でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら みずあめ さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ちりめんじゃこ こんにぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこしにら ながねぎ	591kcal 21.4g	
5・木	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる おこのみかきあげ だいすいり ひじきのにももの	おこのみかき ソース	こめ じゃがいも こんにやく こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ だいず かつおぶし あおのり ひじき あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ たまねぎ	639kcal 21.7g	
6・金	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー コロコロソテー いよかん(1/4)		こめ あぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ラム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし えだまめ いよかん	631kcal 21.7g	
9・月	ごはん	ぎゅう にゅう	こんさいのごまじる ししゃもてんぷら やさいの しおこうじいため		こめ さとも あぶら こんにやく こま こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう いわし たら みそ だいず こちししゃも ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	571kcal 23.2g	
10・火	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ むししゅうまい(2) うすらたまご はくさいのいためもの		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶし みそ うすらたまご	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら にんじん はくさい さやえんどう たまねぎ	651kcal 31.0g	
12・木	ごはん	ぎゅう にゅう	よしのじる ささかまのてりやき くわがめいためもの フリン (伊達巻・にゅう・だいず)		こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう プリン	ぎゅうにゅう とりにく どうぶし ささかまほこ さつまいも くわがめ	にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ しょうが	536kcal 22.3g	
13・金	ごはん	ぎゅう にゅう	すましじる ぶりのなんぶやき やさいとたまご いためもの		こめ あぶら さとう ごま でんぶん みずあめ	ぎゅうにゅう どうぶ ぶり たまご	しめじ にんじん こまつな ながねぎ しょうが とうもろこし ほうれんそう	549kcal 24.8g	
16・月	ゆで スパゲッティ	りんご ジュース	ミートソース フランクフルト こんにやくサラダ	わふう ドレッシ ング	スパゲッティ あぶら さとう こんにやく わふうドレッシング	ぶたにく チーズ フランクフルト	りんごジュース セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん もやし とうもろこし	657kcal 23.6g	
17・火	ココア あげパン	ぎゅう にゅう	ABCスー7 ひよこまめの トマトに ぼんかん	ぎょうじよく 「バレンタインデー」	パン あぶら ココア さとう マカニ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく マッシュルーム トマト パセリ ぼんかん	520kcal 19.5g	
18・水	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	あぶらふとんのぐ かぶとぶたにくの とろみに あおのりピーズ	きょうどりょうり 「みやぎけん」	こめ さとう しらたき あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あおのり	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ こまつな	607kcal 25.5g	
19・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ビーフンスープ ガイヤーン いためごぼうサラダ	せかいのりょうり 「タイ」	こめ ビーフン さとう ごまあぶら こま あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たけのこ にんじん しいたけ もやし こまつな ながねぎ にんにく ごぼう とうもろこし	540kcal 23.1g	
20・金	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき こまじゃが		こめ でんぶん さとう じゃがいも こま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ みそ	にんじん しいたけ しょうが ほうれんそう ながねぎ キャベツ たまねぎ	584kcal 28.3g	
24・火	しよくパン	どうぶし きょうじよく	まめいりミネストローネ しろみさかなのフライ カラフルソテー	バック ソース	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ メルルーサ しろいんげんまめ ラム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし さやいんげん エリンギ	541kcal 28.2g	
25・水	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのカレーに いかのねぎしおやき キャベツと じゃこのソテー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ いか ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ さやえんどう とうもろこし キャベツ	650kcal 34.9g	
26・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんごのすだたふう パンパンジーいため いよかん(1/4)		こめ あぶら さとう でんぶん こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン しょうが もやし キャベツ いよかん	633kcal 25.2g	
27・金	ごはん	ぎゅう にゅう	キャベツのみそしる あつやきたまご あげぶりだいこん		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまご ぶり	にんじん えのきたけ キャベツ ながねぎ しょうが だいこん さやいんげん	641kcal 25.9g	

※食材の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

*18日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

※注意※

10日には、「うすら餅」が出ます。のどにつまらせないように気をつけて食べましょう。

また、普段からよくかむように心がけ、安全においしく食事を楽しみましょう。

エネルギー	たんぱく質
592kcal	25.2g

あきる野市の野菜

〈1月に使用したもの〉 〈2月に使用予定のもの〉

- ・ながねぎ
- ・こまつな
- ・のらぼうな
- ・はくさい
- ・こまつな
- ・にんじん
- ・ながねぎ
- ・キャベツ
- ・だいこん
- ・はくさい
- ・ほうれんそう



中学校予定献立表



太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和8年 2月分

秋川学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
2・月	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 そいのごまだれ 生揚げともやしの炒めもの		米 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ 味噌 そい 豚肉 生揚げ かつお節	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	703kcal 33.8g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 季節の食べ物 ・キャベツ ・小松菜 ・大根 ・白菜 ・ほうれん草 ・いよかん ・ぼんかん ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 3日 行事食「節分」 節分にいわしを食べるのは・・・ いわしを焼く煙や、いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾ると、鬼払いになるという言い伝えが由来となっています。 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 17日 行事食「バレンタインデー」 2月14日はバレンタインデーです。給食では、ココアをまぶした揚げパンを提供します。 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 18日 郷土料理「宮城県」 油麩丼は、肉が苦手な人のために親子丼の肉を油麩に代えて作ったことが始まりです。油麩は宮城県登米地方に昔から伝わる食材です。 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 19日 世界の料理「タイ」 ガイヤーンは、タイ風の焼き鳥です。ガイは鶏肉、ヤーンはあぶり焼きという意味です。 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ </div>
3・火	ごはん	牛乳	塩ちゃんこ汁 いわしのおろし煮 五目豆	行事食「節分」	米 油 ごま油 こんにやく 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし 大豆 昆布	しょうが ごぼう にんじん 白菜 しめじ れんこん しいたけ 大根	694kcal 29.6g	
4・水	ゆで中華めん	牛乳	味噌ラーメンのつ汁 大学芋 刻み昆布とじゃこの中華炒め		中華めん ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも 油 水あめ ごま こんにやく	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし にら 長ねぎ	722kcal 25.5g	
5・木	ごはん	牛乳	豚汁 お好み焼き揚げ 大豆入りひじきの煮もの	お好み焼きソース	米 油 じゃがいも こんにやく 小麦粉 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 青のり ひじき 油揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	810kcal 26.5g	
6・金	ごはん	牛乳	ポークカレー コロコロソテー いよかん(1/4)		米 油 じゃがいも カレールー	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 いよかん	788kcal 26.4g	
9・月	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ししゃもの天ぷら(2) 野菜の塩麹炒め		米 油 りいも 砂糖 こんにやく ごま 小麦粉 でん粉	牛乳 いわし たら 味噌 子持ちししゃも 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ	748kcal 31.4g	
10・火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) うずら卵と白菜の炒めもの		米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 うずら卵	しょうが にんにく だけのこ 長ねぎ にら にんじん 白菜 さやえんどう 玉ねぎ	846kcal 39.5g	
12・木	ごはん	牛乳	吉野汁 笹かまの照り焼き 室わかめの炒めもの フリン(卵・乳・大豆不使用)		米 油 でん粉 こんにやく 砂糖 プリン	牛乳 鶏肉 豆腐 笹かまぼこ さつま揚げ 室わかめ	にんじん しいたけ だけのこ 長ねぎ しょうが	668kcal 27.4g	
13・金	ごはん	牛乳	すまし汁 ぶりの南部焼き 野菜と卵の炒めもの		米 油 砂糖 ごま でん粉 水あめ	牛乳 豆腐 ぶり 卵	しめじ にんじん 小松菜 長ねぎ とうもろこし ほうれん草 しょうが	689kcal 30.0g	
16・月	ゆでスパゲッティ	りんごジュース	ミートソース フランクフルト こんにやくサラダ	和風ドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 こんにやく 和風ドレッシング	豚肉 チーズ フランクフルト	りんごジュース セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト 大根 もやし とうもろこし	797kcal 30.6g	
17・火	ココア揚げパン	牛乳	ABCスーフ ひよこ豆のトマト煮 ぼんかん	行事食「バレンタインデー」	パン 油 ココア 砂糖 マカロニ でん粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく マッシュルーム トマト パセリ ぼんかん	664kcal 24.3g	
18・水	ごはん(ひとめぼれ)	牛乳	油麩丼の具 かぶと豚肉の とろみ煮 書のりピーズ ビーフンスープ ガイヤーン 炒めごぼうサラダ	郷土料理「宮城県」 世界の料理「タイ」	米 油 砂糖 しらたき 麩 でん粉	牛乳 卵 豚肉 大豆 青のり	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ 小松菜	773kcal 31.5g	
19・木	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごまじゃが	ごまドレッシング	米 ビーフン ごま油 砂糖 ごま油 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが だけのこ にんじん しいたけ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく ごぼう とうもろこし	688kcal 28.2g	
20・金	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごまじゃが		米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 卵 鮭 味噌	にんじん しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが ほうれん草	740kcal 35.1g	
24・火	食パン	東京牛乳	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ カラフルソテー	バックソース	パン 油 パン粉 じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆 メルルーサ ハム	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし さやいんげん エリンギ	692kcal 35.0g	
25・水	ごはん	牛乳	生揚げのカレー煮 いかのねぎ塩焼き キャベツと じゃこのソテー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ いか ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう 長ねぎ とうもろこし キャベツ	822kcal 43.7g	
26・木	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 ハンパンジー炒め いよかん(1/4)		米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ だけのこ しいたけ ビーマン しょうが もやし キャベツ いよかん	798kcal 30.9g	
27・金	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 厚焼き玉子 揚げぶり大根		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 卵 ぶり	にんじん えのきたけ キャベツ 長ねぎ しょうが 大根 さやいんげん	866kcal 32.2g	

※食材の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価

エネルギー	たんぱく質
751kcal	31.2g

* 18日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

※注意※

10日には、「うずら卵」が出ます。のどにつまらせないように気をつけて食べましょう。

また、普段からよくかむように心がけ、安全においしく食事を楽しみましょう。

あきる野市の野菜

〈1月に使用したもの〉

- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・のらぼう菜
- ・白菜

〈2月に使用予定のもの〉

- ・小松菜
- ・にんじん
- ・長ねぎ
- ・キャベツ
- ・大根
- ・白菜
- ・ほうれん草



しょうがっこうよていこんだてひょう



太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和 8年 2月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質	こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		
2・月	ごはん	ぎゅう にゅう	はくさいのみそしる そいのごまだれ なまあげともやし いためもの		こめ あぶら ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ そいぶだにく なまあげ かつおぶし	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	558kcal 27.7g	きせつのためもの ・キャベツ ・こまつな ・だいこん ・はくさい ・ほうれんそう ・いよかん ・ぼんかん 3日 行事食 「 節分 」 節分にいわしを食べる のは・・・ いわしを焼く煙や、いわしの頭をひらきぎの枝にさして玄関に飾ると、鬼払いになるといいます。 13日 行事食 「 バレンタインデー 」 2月14日はバレンタインデーです。給食では、ココアをまぶした揚げパンを提供します。 18日 郷土料理 「 宮城県 」 油麩は、肉が苦手な人のために親子丼の肉を油麩に代えて作ったことからはじまりました。油麩はみやげんとあちほろむかし宮城県登米地方に昔から伝わる食材です。 19日 世界の料理 「 タイ 」 ガイヤーンは、タイ風の焼き鳥です。ガイは鶏肉、ヤーンはあぶり焼きという意味です。
3・火	ごはん	ぎゅう にゅう	しおちゃんこじる いわしのおろしに こもくまめ	ぎょうじしやく 「せつぶん」	こめ ごまあぶら こんにやく さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく どうふ いわし だいず こんぶ	しょうが ごぼう にんじん はくさい しめじれんこん しいたけ だいこん	551kcal 24.5g	
4・水	ゆで ちゅうかめん	ぎゅう にゅう	みぞラーメンのつけ だいがいも きざみこんぶと じゃこのちゅうかういため		ちゅうかめん でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら みずあめ さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこしにら ながねぎ	606kcal 21.7g	
5・木	ごはん	ぎゅう にゅう	とんじる おこのみかきあげ だいすいり ひじきのにももの	おこのみかき ソース	こめ じゃがいも こんにやく こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ だいず かつおぶし あおのり ひじき あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ たまねぎ	642kcal 21.8g	
6・金	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー ほうれんそうと コーンのソテー いよかん(1/4)		こめ あぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ラム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんごいよかん とうもろこし ほうれんそう	632kcal 22.7g	
9・月	ごはん	ぎゅう にゅう	こんさいのごまじる ししゃもてんぷら やさいの しおこうじいため		こめ さとも あぶら こんにやく こま こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう いわし たら みそ だいず こちししゃも ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	578kcal 23.7g	
10・火	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーとうふ むししゅうまい(2) うすらたまご はくさいのいためもの		こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ うすらたまご	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ にら にんじん はくさい さやえんどう たまねぎ	667kcal 32.3g	
12・木	ごはん	ぎゅう にゅう	よしのじる ささかまのてりやき くわがめのいためもの プリン (標準でにゅう・だいずなし)		こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう プリン	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ささかまほこ さつまいも くわがめ	にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ しょうが	554kcal 25.0g	
13・金	ココア あげパン	ぎゅう にゅう	ABCスー 7 ひよこめもの トマトに ぼんかん	ぎょうじしやく 「バレンタインデー」	パン あぶら ココア さとう マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく マッシュルーム トマト パセリ ぼんかん	556kcal 21.2g	
16・月	ゆで スパゲッティ	りんご ジュース	ミートソース フランクフルト こんにやくサラダ	わふう ドレッシング	スパゲッティ あぶら さとう こんにやく わふうドレッシング	ぶたにく チーズ フランクフルト	りんごジュース セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん もやし とうもろこし	670kcal 24.5g	
17・火	ごはん	ぎゅう にゅう	すましじる さばのしおやき やさいとたまごの いためもの		こめ あぶら でんぶん みずあめ	ぎゅうにゅう とうふ さば たまご ベーコン	しめじにんじん こまつな ながねぎ とうもろこし ほうれんそう	578kcal 23.9g	
18・水	ごはん (ひとめぼれ)	ぎゅう にゅう	あぶらふとんのぐ かぶとぶたにくの とろみに あおのりピーズ	きょうどりょうり 「みやげけん」	こめ さとう しらたき あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あおのり	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ こまつな	631kcal 26.8g	
19・木	ごはん	ぎゅう にゅう	ビーフスープ ガイヤーン いためごぼうサラダ	せかいのりょうり 「タイ」 ごまドレッシング	こめ ビーフ さとう ごまあぶら こま あぶら でんぶん ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たけのこ にんじん しいたけ もやし こまつな ながねぎ にんにく ごぼう とうもろこし	569kcal 25.1g	
20・金	ごはん	ぎゅう にゅう	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき こまじゃが		こめ でんぶん さとう じゃがいも こま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ みそ	にんじん しいたけ しょうが ほうれんそう ながねぎ キャベツ たまねぎ	585kcal 28.3g	
24・火	しよくパン	とうきょう ぎょうじしやく	まめいりミネストローネ しろみさかなのフライ カラフルソテー	バック ソース	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ メルルサ しろいんげんまめ ラム	にんにく セロリーにんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし さやいんげん エリンギ	541kcal 28.2g	
25・水	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのカレーに いかのねぎしおやき キャベツと じゃこのソテー		こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ いか ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ さやえんどう とうもろこし キャベツ	654kcal 35.0g	
26・木	ごはん	ぎゅう にゅう	にくだんこのすだたふう パンパンジーいため いよかん(1/4)		こめ あぶら さとう でんぶん こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン しょうが もやし キャベツ いよかん	632kcal 25.1g	
27・金	ごはん	ぎゅう にゅう	キャベツのみそしる あつやきたまご あげぶりだいこん		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまご ぶり	にんじん えのきたけ キャベツ ながねぎ しょうが だいこん さやいんげん	642kcal 26.1g	

※食材の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

*18日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した「調理指示書」と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

※注意※

10日には、「うすら餅」が出ます。のどにつまらせないように気をつけて食べましょう。

また、普段からよくかむように心がけ、安全においしく食事を楽しみましょう。

あきる野市の野菜

(2月に使用予定のもの)

- ・ながねぎ
- ・だいこん
- ・はくさい



中学校予定献立表



太字の料理は、卒業生対象のアンケート「もう一度食べたい給食・好きな給食」で選ばれた献立です。

令和8年 2月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名			つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	おかず		主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ		
2月	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 そいのごまだれ 生揚げともやし 炒めもの		米 油 ごま 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ 味噌 そい 豚肉 生揚げ かつお節	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが にんにく もやし さやいんげん	702kcal 33.7g	季節の食べ物 ・キャベツ ・小松菜 ・大根 ・白菜 ・ほうれん草 ・いよかん ・ぼんかん
3日	ごはん	牛乳	塩ちゃんこ汁 いわしのおろし煮 五目豆	行事食 「節分」	米 油 ごま油 こんにやく 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし 大豆 昆布	しょうが ごぼう にんじん 白菜 しめじ りんこん しいたけ 大根	694kcal 29.6g	
4日	ゆで中華めん	牛乳	味噌ラーメンのつ汁 大学芋 刻み昆布とじゃこの 中華炒め		中華めん ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも 油 水あめ ごま こんにやく	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし にら 長ねぎ	737kcal 25.9g	3日 行事食 「節分」 節分にいわしを食べる のは・・・ いわしを焼く煙や、い わしの頭をひいらぎの枝 にさして玄関に飾ると、 鬼払いになるという言い 伝えが由来となっていま す。
5日	ごはん	牛乳	豚汁 お好み焼き揚げ 大豆入りひじきの煮もの	お好み焼き ソース	米 油 じゃがいも こんにやく 小麦粉 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 青のり ひじき 油揚げ 大豆	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	813kcal 26.5g	
6日	ごはん	牛乳	ポークカレー ほうれん草と コーンのソテー いよかん(1/4)		米 油 じゃがいも カレールー	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんこん いよかん とうもろこし ほうれん草	793kcal 27.9g	13日 行事食 「バレンタインデー」 2月14日はバレンタ インデーです。給食で は、ココアをまぶした場 げパンを提供します。
9日	ごはん	牛乳	根菜のごま汁 ししゃもの天ぷら(2) 野菜の塩麹炒め		米 油 りんこん 砂糖 こんにやく ごま 小麦粉 でん粉	牛乳 いわし たら 味噌 子持ちししゃも 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ	758kcal 31.9g	
10日	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 蒸ししゅうまい(2) うずら卵と白菜の 炒めもの		米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 パン粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 うずら卵	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ にら にんじん 白菜 さやえんどう 玉ねぎ	868kcal 41.3g	18日 郷土料理 「宮城県」 油麩丼は、肉が苦手な 人のために親子丼の肉を 油麩に代えて作ったこと が始まりです。油麩は宮 城県登米地方に昔から伝 わる食材です。
12日	ごはん	牛乳	吉野汁 笹かまの照り焼き 室わかめの炒めもの フリン(卵・乳・大豆不使用)		米 油 でん粉 こんにやく 砂糖 プリン	牛乳 鶏肉 豆腐 笹かまぼこ さつま揚げ 室わかめ	にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが	692kcal 30.9g	
13日	ココア揚げパン	牛乳	ABCスープ ひよこ豆のトマト煮 ぼんかん	行事食 「バレンタインデー」	パン 油 ココア 砂糖 マカロニ でん粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく マッシュルーム トマト パセリ ぼんかん	707kcal 26.6g	19日 世界の料理 「タイ」 ガイヤーンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 肉、ヤーンはあぶり焼き という意味です。
16日	ゆでスパゲッティ	りんごジュース	ミートソース フランクフルト こんにやくサラダ	和風 ドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 こんにやく 和風ドレッシング	豚肉 チーズ フランクフルト	りんごジュース セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト 大根 もやし とうもろこし	838kcal 31.7g	
17日	ごはん	牛乳	すまし汁 さばの塩焼き 野菜と卵の炒めもの		米 油 でん粉 水あめ	牛乳 豆腐 さば 卵 ベーコン	しめじ にんじん 小松菜 長ねぎ とうもろこし ほうれん草	726kcal 28.9g	2月14日はバレンタ インデーです。給食で は、ココアをまぶした場 げパンを提供します。
18日	ごはん(ひとめぼれ)	牛乳	油麩丼の具 かぶと豚肉の とろみ煮 書のりピーズ ビーフンスープ ガイヤーン 炒めごぼうサラダ	郷土料理 「宮城県」 世界の料理 「タイ」	米 油 砂糖 しらたき 麩 でん粉	牛乳 卵 豚肉 大豆 青のり	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん しょうが かぶ 小松菜	804kcal 33.2g	
19日	ごはん	牛乳	かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごまじゃが		米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 卵 鮭 味噌	しょうが たけのこ にんじん しいたけ もやし 小松菜 長ねぎ にんにく ごぼう とうもろこし	727kcal 30.7g	19日 世界の料理 「タイ」 ガイヤーンは、タイ風 の焼き鳥です。ガイは鶏 肉、ヤーンはあぶり焼き という意味です。
20日	ごはん	牛乳	豆入りミネストローネ 白身魚のフライ カラフルソテー	バック ソース	パン 油 パン粉 じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆 メルルーサ ハム	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト パセリ とうもろこし さやいんげん エリンギ	692kcal 35.0g	
24日	食パン	東京牛乳	生揚げのカレー煮 いかのねぎ塩焼き キャベツと じゃこのソテー		米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ いか ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ さやえんどう 長ねぎ とうもろこし キャベツ	828kcal 43.9g	2月14日はバレンタ インデーです。給食で は、ココアをまぶした場 げパンを提供します。
25日	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 ハンパンジー炒め いよかん(1/4)		米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ビーマン しょうが もやし キャベツ いよかん	796kcal 30.8g	
26日	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 厚焼き玉子 揚げぶり大根		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 卵 ぶり	にんじん えのきたけ キャベツ 長ねぎ しょうが 大根 さやいんげん	867kcal 32.3g	平均栄養価 エネルギー 766kcal たんぱく質 32.0g
27日	ごはん	牛乳							

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

* 18日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

※注意※

10日には、「うずら卵」が出ます。のどにつまらせないように気をつけて食べましょう。

また、普段からよくかむように心がけ、安全においしく食事を楽しみましょう。

あきる野市の野菜

〈2月に使用予定のもの〉

- ・ながねぎ
- ・だいこん
- ・はくさい