



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	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
					黄色のグループ	赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質		
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	702kcal 33.7g	季節の食べ物 ・キャベツ ・大根 ・ほうれん草 ・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。 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。 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、ヤーンはあぶり焼くという意味です。	
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	味噌ラーメンのつけ汁 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		
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	813kcal 26.5g		
6・金	ごはん	牛乳	ボークカレー 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 カレールウ	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご いよかん とうもろこし ほうれん草	793kcal 27.9g		
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 りんご 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・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	868kcal 41.3g		
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	692kcal 30.9g		
13・金	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		
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	838kcal 31.7g		
17・火	ごはん	牛乳	ずまし汁 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		
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 書のりピーンズ 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・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 油 でん粉 砂糖 ごま 油 でん粉 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	727kcal 30.7g		
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	741kcal 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	828kcal 43.9g		
26・木	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 パンパンジー炒め 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	796kcal 30.8g		
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	867kcal 32.3g		
※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。							平均栄養価	エネルギー 766kcal	たんぱく質 32.0g	

* 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