

学校給食予定献立表

令和7年度(令和8年)2月

(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
2	月	○	きつねご飯 沢煮椀 沖めだいの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮	あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにくおきめだい、だいす なまあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょが、たまねぎ えだまめ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	757	36.9	2日(月)初午(1日) 2月最初の午の日のこと。豊作や 開運を願い各地の稻荷神社で お祭りが開かれます。稻荷神の お使いとされるきつねの好物の 油揚げを使ってきつねご飯を 作ります。
3	火	△	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 いわしのさんか焼き あんころもち	のむヨーグルト(プレーン) あぶらあげ、だいす、みそ、いわし とりにくたまごのり、あずき	だいこん、にんじん、ながねぎ しょが、たまねぎ	こめ、あぶら、パンこ、でんぶん さとう、しらたまもち	845	32.7	3日(火)節分 節分には、豆まきをして災いを 払い、年の数だけ豆を食べて 健康を祈ります。において鬼を 追い払う意味でいわしを食べる 風習もあります。給食ではいわし を使ってさんが焼きを作ります。
4	水	○	きなこ揚げパン ほうれん草の豆乳クリームスープ ウイナーと白いんげん豆のトマト煮	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン とうにゅう、ウイナー しろいんげんまめ	にんにくたまねぎ、にんじん エリンギ、かぶ、ほうれんそう トマト	ミルクパン、あぶら、さとう じやがいも、オリーブ、あぶら とうにゅうクリーム、こめこ	876	31.8	4日(水) 11時放送 初午 31.8
5	木	○	ご飯 豚汁 鯖の山椒焼き 冬野菜のゆずか和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	しょが、ごぼう、こんにゃく にんじん、だいこん、ながねぎ はくさい、こまつな、ゆず	こめ、あぶら、じやがいも、さとう	750	30.2	5日(木) 30.2
6	金	○	カレーパラフ 野菜スープ ハニーマスタードチキン ミックスゼリーポンチ	ぶたにく、だいす、ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	たまねぎ、コーン、ピーマン にんじん、えのきたけ、キャベツ パインアップル、レモン	こめ、バター、あぶら、じやがいも はちみつ、カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスカット)、さとう	776	31.7	6日(金) 31.7
9	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ でこぼん★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ	しょが、にんにくがねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、ぎゅうり でこぼん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん こまあぶら、はるさめ	773	32.7	9日(月) 豆・豆製品をおいしく食べる月間 メニュー 3日(火) 打ち豆と大根の味噌汁 4日(水) きなこ揚げパン ほうれん草の豆乳クリームスープ 9日(月) 麻婆豆腐 2月は大豆が色々な姿で給食に 入っています。探してみて くださいね。
10	火	○	ご飯 冬野菜の味噌汁 豚肉の生姜炒め じゃこサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ あぶらあげ、ぶたにく、わかめ こんにゃくかんてん ちりめんじゃこ	にんじん、はくさい、ながねぎ しょが、たまねぎ、きゅうり きりほじだいこん、だいこん ほうれんそう	こめ、あぶら、さといも、さとう	749	33.8	10日(水) 33.8
12	木	○	ご飯 すまし汁 ぶりと高野豆腐の揚げがらめ じゃが芋のうま煮	ぎゅうにゅう、とうふ こんにゃくかんてん、ぶり こうやどうふ、ぶたにく さつまあげ	にんじん、えのきたけ、こまつな ながねぎ、しょが、たまねぎ えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう じやがいも	821	33.7	12日(金) 33.7
13	金	○	ご飯 かぼちやと玉ねぎの味噌汁 チキン南蛮 白菜とえのきのおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ わかめ、かつおぶし とりにく、ヨーグルト	かぼちや、たまねぎ、しょが レモン、はくさい、こまつな えのきたけ、ほうれんそう	こめ、あぶら、こめこ、でんぶん ノンエッグマヨネーズ	783	31.0	13日(土) 31.0
16	月	○	ご飯 すき焼き風煮 青のり卵焼き★ 小松菜ともやしの和え物	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、たまご、あおのり	ほししいたけ、しらたき、はくさい しゅんぎくがねぎ、にんじん もやし、こまつな	こめ、あぶら、さとう	755	35.8	16日(月) 35.8
17	火	○	ご飯 けんちん汁 いかフライのレモン風味 テンゲンサイとハムのサラダ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ いか、ハム	ごぼう、ほししいたけ、にんじん だいこん、ながねぎ、レモン もやし、テンゲンサイ、たまねぎ	こめ、あぶら、さといも、こむぎこ パンこ、さとう	747	31.3	17日(火) 31.3
18	水	◆	スペゲッティボロネーゼ風 イタリアンサラダ パンナコッタ(乳・卵・小麦不使用)★	ぶたにく、だいす、チーズ ぎゅうにゅう	にんにく、しょが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、あかビーマン、きゅうり コーン	スペゲッティオリーブ、あぶら さとう パンナコッタ、うデザート(みかん ソース)	789	29.3	18日(水) 29.3
19	木	○	ごぼう入り豚丼 ツナと糸寒天のサラダ ネーブルオレンジ★	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 こんにゃくかんてん まぐろフレーク	しょが、たまねぎ、ごぼう しらたき、こまつな、にんじん キャベツ、ネーブルオレンジ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	777	31.5	19日(木) 31.5
20	金	○	ごまあわめご飯 菜花のかきたま汁 鮭のさざれ焼き たけのこと糸こんの炒め煮	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ たまご、まぼこ サーモントラウト、ぶたにく	にんじん、ながねぎ、パセリ、 にんじん、ながねぎ、 パセリ、こんにゃくたけのこ えだまめ	こめ、あぶら、ごま、でんぶん ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	774	35.0	20日(金) 35.0
24	火	○	ご飯 じゃが芋と生揚げの味噌汁 ホキのまだれがけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ ホキのり	にんじん、ながねぎ、しょが えのきたけ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じやがいも でんぶん、さとう、ごま	752	30.7	24日(火) 30.7
25	水	○	マーブル食パン★ ポトフ 鶏肉のマッシュポテト焼き フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう、ベーコン ワイン、とりにく、チーズ	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、プロッコリー	マーブルしょくパン、じやがいも ノンエッグマヨネーズ、さとう あんにんどうふ	865	35.6	25日(水) 35.6
26	木	○	ハヤシライス キャベツとプロッコリーのサラダ りんごヨーグルト★	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ ぎゅうにゅう、ヨーグルト(りんご)	セロリー、にんにく、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ、トマト キャベツ、プロッコリー	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ バター、オリーブ、あぶら、さとう	838	30.5	26日(木) 30.5
27	金	◆	ご飯 わかめスープ めかじきのヤンニヨム風 こんにゃくサラダ	コーヒーミルク、とうふ、わかめ めかじき	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ しょが、にんにく、こんにゃく だいこん、きゅうり、にんじん	こめ、あぶら、でんぶん じやがいも、さとう、ごまあぶら ごま	759	28.9	27日(金) 28.9

給食回数 18回

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

基準栄養量

830

34.2

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★: 付けの時にビニール袋を使う料理です。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「コ」はコーヒーミルクです。 ◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。