

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のになる	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	○	ぎつねご飯 沢煮焼 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、だいず なまあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、たまねぎ えだまめ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	757	36.9	2日(月)初午(1日) 2月最初の午の日のこと。豊作や 開運を願い各地の稲荷神社で お祭りが開かれます。稲荷神の お使いとされるきつねの好物の 油揚げを使ってぎつねご飯を 作ります。	
3	火	ヨ	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 いわしのさんが焼き あんころもち	のむヨーグルト(プレーン) あぶらあげ、だいず、みそ、いわし とり、くたまご、り、あずき	だいこん、にんじん、ながねぎ しょうが、たまねぎ	こめ、あぶら、パンこ、でんぷん さとう、しらたもち	845	32.7		
4	水	○	きなこ揚げパン ほうれん草の豆乳クリームスープ ウイン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、ウインナー 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 じゃがいも、オリーブあぶら とうにゅうクリームゆ、こめこ	876	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	しょうが、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、じゃがいも、さとう	750	30.2	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。においで鬼を 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。	
6	金	○	カレーピラフ 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、だいず、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、じゃがいも はちみつ、カットゼリー(りんご) カットゼリー(マスクット)、さとう	776	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	しょうが、にんにく、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり でこぼん	こめ、あぶら、さとう、でんぷん こまあぶら、はるさめ	773	32.7		
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、かんでん ちりめんじゃこ	にんじん、はくさい、ながねぎ しょうが、たまねぎ、きゅうり きりほしだいこん、だいこん ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、いも	749	33.8	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	
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、かんでん、ぶり こうどうふ、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、しょうが、たまねぎ えだまめ	こめ、あぶら、でんぷん、さとう じゃがいも	821	33.7		
13	金	○	ご飯 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 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	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが 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、でんぷん ノンエッグマヨネーズ	783	31.0	ほうれん草の豆乳クリームスープ 9日(月) 麻婆豆腐	
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 やきとうふ、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、ながねぎ、にんじん もやし、こまつな	こめ、あぶら、さとう	755	35.8	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。 	
17	火	○	ご飯 けんちん汁 いかフライのレモン風味 チ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、チンゲンサイ、たまねぎ	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ パンこ、さとう	747	31.3		
18	水	◆	スパゲッティポロネーゼ風 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、だいず、チーズ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、あかピーマン、きゅうり コーン	スパゲッティ、オリーブあぶら さとう パンナコッタ、デザート(みかん ソース)	789	29.3		
19	木	○	ごぼう入り豚井 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、かんでん まぐろ、フレーク	しょうが、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	18日(水) 食育の日(19日) ～イタリアの料理～	
20	金	○	ごまわかめご飯 菜花のかきたま汁 鯖のさざれ焼き たけのこと糸こんにゃくの炒め煮	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ たまご、かまぼこ サーモントラウト、ぶたにく	にんじん、なばな、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、でんぷん ノンエッグマヨネーズ、パンこ さとう	774	35.0	2/6～2/22までイタリアのミラノ で冬季オリンピックが開催され ます。イタリアの代表的な料理 「スパゲッティポロネーゼ風」と、 イタリアンサラダを作ります。 デザートはパンナコッタです。 たくさん食べて応援しましょう。	
24	火	○	ご飯 じゃが芋と生揚げの味噌汁 ホキのごまだれがけ 小松菜とえのきのり(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、しょうが えのきたけ、はくさい、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも でんぷん、さとう、ごま	752	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 ウインナー、とり、にく、チーズ	セロリー、たまねぎ、にんじん キャベツ、レモン パインアップル、もも	マーブルしよくパン、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、さとう あん、にんどうふ	865	35.6	27日(金)地場野菜の日 わかめスープに地場産の長ねぎ を使用する予定です。太陽の 光をたっぷり浴びて育った 長ねぎは、自然な甘みがギュッと つまっています。旬ならではの おいしさを是非味わってください。	
26	木	○	ハヤシライス キャベツとブ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、ブロッコリー	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		
27	金	◆	ご飯 わかめスープ めかじきのヤンニウム風 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 しょうが、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、でんぷん じゃがいも、さとう、ごまあぶら ごま	759	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		

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片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ございましたら、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。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351