

学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和7年度(令和8年)2月

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	○	きつねご飯 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 油揚げを使ってきつねご飯を 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	のもヨーグルト(プレーン) あぶらあげ、だいず、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 しょうが、たまねぎ	こめ、あぶら、パンこ、でんぶん さとう、しらたもち	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 ウィ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、ウィンナー 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	11時開始 
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、こんにやく 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。
6	金	○	カレービラフ 野菜スープ ハンニースタードチキン 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(マスカット)、さとう	776	31.7	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
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、でんぶん ごまあぶら、はるさめ	773	32.7	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
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 こんにやく、かんてん、ぶり こうやとうふ、ぶたにく さつまあげ	にんじん、はくさい、ながねぎ しょうが、たまねぎ、きゅうり きりぼし、だいこん、だいこん ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、いも、さとう	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 ふ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 こんにやく、かんてん、ぶり こうやとうふ、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、でんぶん、さとう じゃがいも	821	33.7	ほうれん草の豆乳クリームスープ メニュー 9日(月) 麻婆豆腐
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 だいこん、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	ほうれん草の豆乳クリームスープ メニュー 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 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 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	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ パンこ、さとう	747	31.3	18日(水) 食育の日(19日) ～イタリアの料理～ 2/16～2/22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。
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、ふろデザート(みかん ソース)	789	29.3	18日(水) 食育の日(19日) ～イタリアの料理～ 2/16～2/22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。
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★ <small>「○」のかた ろのにんじん をさかしてみ てね!</small>	ぶたにく、ぎゅうにゅう こんにやく、かんてん 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～ 2/16～2/22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。
20	金	○	ごまわかめご飯 菜花のかきたま汁 鮭のさされ焼き たけのこ糸こんにの炒め煮	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、なほ、ながねぎ パセリ、こんにやく、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	2/16～2/22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 小松菜とえのきののり和え (刻みり)	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 でんぶん、さとう、ごま	752	30.7	2/16～2/22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。
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 ウィンナー、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日(金)地場野菜の日 わかめスープに地産の長ねぎ 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。
27	金	◆	ご飯 わかめスープ めかじきのヤンニョム風 こんにやくサラダ	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、こんにやく だいこん、きゅうりにんじん	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごまあぶら ごま	759	28.9	27日(金)地場野菜の日 わかめスープに地産の長ねぎ 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。
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