

# 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和8年/2026

★マークは、パンにはさんでたべてください。

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしょくひん)	エネルギーたんぱく質※
2(月)	ごはん ユイミータン あげぎょうざ(2こ) ぶたキムチ	はっこうにゅう(ブレン)	2	はっこうにゅう, たまご, ぶたにく	たまねぎ, とうもろこし, ながねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, もやし, はくさいキムチ	こめ, でんぱん, あぶら, さとう, ぎょうざのかわ	501kcal 18.4g
3(火)	ごはん ごまじる いわしフライ(ソース) ごもくまめ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, みそ, いわし, とりもも, だいず	にんじん, だいこん, ながねぎ, ごぼう, いんげん	こめ, ごま, パンこ, こむぎこ, でんぱん, あぶら, さとう	629kcal 26.3g
4(水)	ごはん ポークカレー グリーンサラダ(ナムドレッシング) いちごタルト	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, タルト	691kcal 22.8g
5(木)	せわりコッペパン クリームシチュー ★チリビーンズ いよかん	のむヨーグルト(ブレン)	2	のむヨーグルト, とりもも, みそ, ぎゅうにゅう, なまクリーム, ぶたかた, だいず	たまねぎ, にんじん, にんにく, いよかん	コッペパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	565kcal 31.7g
6(金)	ごはん マーボー豆腐 はるまき さんしょくあんになぜりー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, キャベツ, にら	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, はるさめ, はるまきのかわ, ぜりー	648kcal 23.1g
9(月)	ごはん わかめとたまごのスープ とりにくのからあげ キャベツのみそいため	はっこうにゅう(いちご)	2	はっこうにゅう, たまご, わかめ, とりもも, ぶたかた, みそ	ながねぎ, にんにく, にんじん, たけのこ, もやし, キャベツ	こめ, でんぱん, あぶら, こめこ, さとう	534kcal 22.0g
10(火)	ごはん はくさいのみそじる さけのしおやき ひじきのそぼろに	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さけ, ぶたかた, ひじき	たまねぎ, はくさい, にんじん, しいたけ	こめ, あぶら, さとう	510kcal 27.8g
12(木)	しょくパン チョコクリーム トマトスープ ハーブチキン ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, とりもも, パーコン	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, トマト, にんにく	しょくパン, あぶら, マカロニ	650kcal 30.1g
13(金)	おうめさんまい ごはん 品種:キヌヒカリ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ, たら	しめじ, えのきたけ, しいたけ, ながねぎ, こまつな, にんじん, もやし	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	501kcal 24.6g
16(月)	ごはん めかぶのみそじる さばのしおやき こんにやくのあまからいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, めかぶ, とうふ, みそ, さば, ぶたかた	しめじ, ながねぎ, にんじん, こんにやく, しいたけ	こめ, あぶら, さとう, ごま	594kcal 24.2g
17(火)	わかめごはん だいこんスープ いかのたつたあげ ゆでやさしい(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, パーコン, いか	だいこん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん, もやし	こめ, あぶら, こめこ, でんぱん	501kcal 22.5g
18(水)	ごはん ごもくうまに コロッケ(ソース) カラフルぜりー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, うずらたまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい	こめ, あぶら, でんぱん, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ, ぜりー	636kcal 20.4g
19(木)	ごはん ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー みかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, いんげん, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こめこ	598kcal 21.6g
20(金)	よこわりまるパン ポテトポタージュ ★ハンバーグのバーベキューソース カラフルサラダ(ノンイグマヨネーズ)	のむヨーグルト(ブレン)	2	のむヨーグルト, パーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, えだまめ, とうもろこし, にんじん	まるパン, バター, じゃがいも, こめこ, でんぱん, さとう, あぶら	580kcal 27.0g
24(火)	ごはん とうふスープ マーボーだいこん みかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, とうふ, わかめ, ぶたかた, みそ	ながねぎ, にんにく, たまねぎ, だいこん, たけのこ, みかん	こめ, でんぱん, あぶら, はるさめ, さとう	510kcal 20.6g
25(水)	ごはん ミートボールカレー きのこサラダ(しおやかうたドレッシング) レモンぜりー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	にんにく, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ, ブロッコリー, しめじ	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, でんぱん, さとう, カレールウ, ぜりー	567kcal 18.4g
26(木)	さとうあげパン やさしいスープ とりにくと うずらたまごのトマトに	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, うずらたまご	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, トマト	コッペパン, あぶら, さとう, でんぱん	577kcal 27.8g
27(金)	ごはん いわてけん 岩手県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた, さつまあげ	にんじん, だいこん, しいたけ, ながねぎ, こまつな, しょうが, たまねぎ, りんご	こめ, わんたんのかわ, あぶら, じゃがいも, さとう, でんぱん	521kcal 21.1g

リクエストメニューが登場します。



へいきんえいようか  
※日本食品標準成分表  
2020年版(八訂)より

573kcal  
23.9g

こんげつ ちゅうがっこう ねんせい  
今月は中学校3年生によるリクエストメニューが登場します。おかず部門、デザート部門のそれぞれから、  
どうひょうそう いちばんおお  
投票数が一番多かったメニューを献立に取り入れています。お楽しみに♪



【おかず部門★】鶏肉の唐揚げ 給食に出る日 2月9日(月)

【デザート部門★】いちごタルト 給食に出る日 2月4日(水)

青梅市では、給食材料の物価高騰に対応するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。