

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	つかうしょつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちうしをととのえる (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)	エネルギーなんばくしつ※
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)	1 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、にら、にんじん、しょうが、にんじん、だけのこ、もやし、はくさいキムチ	ごめ、でんぶん、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	1 2	ぎゅうにゅう、みそ、いわし、とりもも、だいす	にんじん、だいこん、ながねぎ、ごぼう、いんげん	ごめ、ごま、パンこ、こむぎこ、でんぶん、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(ナムルドレッシング) いちごタルト リクエストメニュー	ぎゅう にゅう	1 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	ごめ、あぶら、じやがいも、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)	1 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、だいす	たまねぎ、にんじん、にんにく、いよかん	コッペパン、あぶら、じやがいも、ごめこ	565kcal 31.7g
6(金)	ごはん マーボーどうふ はるまき さんしょくあんにんゼリー	ぎゅう にゅう	1 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、だけのこ、しいたけ、ながねぎ、キャベツ、にら	ごめ、あぶら、さとう、でんぶん、はるまき、はるまきのかわ、ゼリー	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 リクエストメニュー	はっこう にゅう (いちご)	1 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、だけのこ、もやし、キャベツ	ごめ、でんぶん、あぶら、ごめこ、さとう	534kcal 22.0g
10(火)	ごはん はくさいのみそしる さけのしおやき ひじきのそぼろに	ぎゅう にゅう	1 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	ごめ、あぶら、さとう	510kcal 27.8g
12(木)	しょくパン 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	1 2	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、とりもも、ベーコン	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	きのこじる たらのあまざんかけ おひたし(しょゆ)	ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう、とりもも、とうふ、たら	しめじ、えのきだけ、しいたけ、ながねぎ、こまつな、にんじん、もやし	ごめ、ごめこ、でんぶん、あぶら、さとう	501kcal 24.6g
16(月)	ごはん めかぶのみそしる さばのしおやき こんにゃくのあまからいため	ぎゅう にゅう	1 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、こんにゃく、しいたけ	ごめ、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 いかのたつあげ ゆでやさい(わふうドレッシング)	ぎゅう にゅう	1 2	わかめ、ぎゅうにゅう、ベーコン、いか	だいこん、だけのこ、しいたけ、ながねぎ、ながねぎ、キャベツ、にんじん、もやし	ごめ、あぶら、ごめこ、でんぶん	501kcal 22.5g
18(水)	ごはん ごもくうまに コロッケ(ソース) カラフルゼリー	ぎゅう にゅう	1 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、だけのこ、はくさい	ごめ、あぶら、でんぶん、じやがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、ゼリー	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	1 2	ぎゅうにゅう、ぶたかた、ワインナー	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	ごめ、あぶら、ハヤシルウ、ごめこ	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リース カラフルサラダ(ジョンイックマヨネーズ)	のむ ヨーグルト (ブレ-ン)	1 2	のむヨーグルト、ベーコン、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、じやがいも、ごめこ、でんぶん、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	1 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、だけのこ、みかん	ごめ、でんぶん、あぶら、はるまき、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 (しおちゅうやかドレッシング) レモンゼリー	ぎゅう にゅう	1 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	ごめ、あぶら、じやがいも、ごめこ、でんぶん、さとう、カレールウ、ゼリー	567kcal 18.4g
26(木)	さとうあげパン やさいスープ とりにくと うずらたまごのトマトに	ぎゅう にゅう	1 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、でんぶん	577kcal 27.8g
27(金)	ごはん 岩手県の きょうどりょうり 郷土料理	ひつみ じやがいものそぼろに りんご	ぎゅう にゅう	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、じょうが、たまねぎ、りんご	ごめ、わんたんのかわ、あぶら、じやがいも、さとう、でんぶん	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(ハ訂)より

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、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。