

2月 給食予定献立表 (中学校)



令和8年/2026

★マークは、パンにはさんで食べてください。

青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	おもにエネルギーとなる (黄の食品)	エネルギーたんぱく質
2(月)	ご飯 めかぶのみそ汁 さばの塩焼 こんにゃくの甘辛炒め	牛乳		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	こめ, あぶら, さとう, ごま	721kcal 28.5g
3(火)	ご飯 ポークカレー グリーンサラダ(ナムル・レッシング) いちごタルト リクエストメニュー	牛乳		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	821kcal 26.8g
4(水)	ご飯 ごま汁 いわしフライ(ソース) 五目豆 	牛乳		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	769kcal 31.1g
5(木)	ご飯 マーボー豆腐 春巻 三色杏仁ゼリー	牛乳		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, はるまぎのかわ, ゼリー	795kcal 27.6g
6(金)	背割りコッペパン クリームシチュー ★チリビーンズ いよかん 	飲むヨーグルト(プレーン)		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	701kcal 39.6g
9(月)	ご飯 白菜のみそ汁 さけの塩焼 ひじきのそぼろ煮	牛乳		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	621kcal 32.9g
10(火)	ご飯 わかめと玉子のスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツのみそ炒め リクエストメニュー	はっ酵乳(いちご)		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	662kcal 26.3g
12(木)	青梅産米ご飯 品種:キヌヒカリ きのこ汁 たら甘酢あんかけ お浸し(しょうゆ)	牛乳		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	611kcal 29.0g
13(金)	食パン チョコクリーム トマトスープ ハーブチキン ペパロンチーノ	牛乳		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	781kcal 36.4g
16(月)	ご飯 ユイミータン 揚げぎょうざ(3個) 豚キムチ	はっ酵乳(プレーン)		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	652kcal 23.0g
17(火)	ご飯 豆腐スープ マーボー大根 みかん	牛乳		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	625kcal 24.5g
18(水)	ご飯 ミートボールカレー きのこサラダ (塩中華ドレッシング) レモンゼリー	牛乳		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, ゼリー	691kcal 21.6g
19(木)	砂糖揚げパン 野菜スープ 鶏肉とうずら卵のトマト煮 	牛乳		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	683kcal 32.5g
20(金)	ご飯 岩手県の郷土料理 ひつつみ じゃがいものそぼろ煮 りんご	牛乳		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	639kcal 25.1g
24(火)	わかめご飯 大根スープ いかの竜田揚げ ゆで野菜(和風ドレッシング)	牛乳		わかめ, ぎゅうにゅう, ベーコン, 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	612kcal 26.3g
25(水)	ご飯 五目うま煮 コロッケ(ソース) カラフルゼリー	牛乳		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, ゼリー	780kcal 24.1g
26(木)	ご飯 ハヤシシチュー いんげんとコーンのソテー みかん	牛乳		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	737kcal 25.7g
27(金)	横割り丸パン 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(ノンエッグマヨネーズ) 	飲むヨーグルト(プレーン)		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, じゃがいも, こめこ, でんぱん, さとう, あぶら	713kcal 33.4g
中学3年生による リクエストメニュー 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♪ 							平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より 701kcal 28.6g

【おかず部門🍴】鶏肉の唐揚げ 給食に出る日 2月10日(火)

【デザート部門🍰】いちごタルト 給食に出る日 2月3日(火)

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。