

2月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

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	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	721kcal 28.5g
3(火)	ご飯 リクエストメニュー 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	牛乳	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, ジャガイモ, カレールウ, タルト	821kcal 26.8g
4(水)	ご飯 豊富献立 ごま汁 いわしフライ(ソース) 五目豆	牛乳	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, こぼう, 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	769kcal 31.1g
5(木)	ご飯 マーボー豆腐 春巻 三色杏仁ゼリー	牛乳	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, たけのこ, 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, はるさめ, はるまきのかわ, 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(フレー) 牛乳	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, ジャガイモ, 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	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	621kcal 32.9g
10(火)	ご飯 リクエストメニュー 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	はつ酵乳(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, たけのこ, もやし, キャベツ	ごめ, でんぶん, 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 たらの甘酢あんかけ お浸し(しょうゆ)	牛乳	1 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	ごめ, こめこ, でんぶん, 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 ペペロンチーノ	牛乳	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	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	はつ酵乳(ブレーツ)	1 2	はっこうにゅう, たまご, ぶたにく	たまねぎ, どうもろこし, 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	ごめ, でんぶん, 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	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, たけのこ, みかん	ごめ, でんぶん, 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	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, ジャガイモ, こめこ, でんぶん, 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	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	683kcal 32.5g
20(金)	ご飯 岩手県の郷土料理 ひつみ じゃがいものそぼろ煮 りんご	牛乳	1 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, しうが, たまねぎ, りんご	ごめ, わんたんのかわ, あぶら, ジャガイモ, さとう, でんぶん	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	1 2	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, しうが, キャベツ, にんじん, もやし	ごめ, あぶら, こめこ, でんぶん	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	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, たけのこ, はくさい	ごめ, あぶら, でんぶん, ジャガイモ, 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	1 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	ごめ, 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ス カラフルサラダ(ソソイグマヨネーズ)	飲むヨーグルト(ブレーツ)	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, ジャガイモ, こめこ, でんぶん, 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



平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(ハ訂)より
701kcal
28.6g

今日は中学校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。