



令和8年2月献立表

西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質
2月	ジョアブルーベリー		乳酸菌飲料			716 kcal
	タンドリーチキンライス		鶏肉,ヨーグルト	精白米,有塩バター,三温糖	パセリ,にんにく,根しょうが	25.5 g
	野菜とツナの和え物		生わかめ,ツナフレーク	三温糖,ごま油	だいこん,きゅうり,玉葱	
	ポテトと豆のポタージュ		ベーコン,白いんげん豆ペースト,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,有塩バター	玉葱,パセリ	
3火	節分ちらし寿司		油揚げ,まいわし	精白米,三温糖,白ごま,かたくり粉	ごぼう,カットかんぴょう,にんじん,干し椎茸,根しょうが,さやいんげん	721 kcal
	大豆とさつま芋の揚げ煮		大豆,かえり煮干し	かたくり粉,さつまいも,米ぬか油,白ごま,三温糖		29.7 g
	鬼かまのっぺい汁		鶏肉,鬼かまぼこ	さといも,かたくり粉	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	
4水	はちみつレモントースト			国内産小麦粉食パン,ソフトタイプマーガリン,はちみつ	レモン	764 kcal
	白菜のクリームシチュー		秋鮭,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉	はくさい,玉葱,ほうれんそう	30.1 g
	人参サラダ		ツナフレーク	オリーブ油,三温糖	にんじん	
5木	おかかごはん		かつお節	精白米		727 kcal
	擬製豆腐		木綿豆腐,鶏肉,刻み大豆,干ひじき,たまご	油,三温糖	にんじん,ねぎ,国産切干大根,干し椎茸,根しょうが,さやいんげん	37.1 g
	磯香和え		刻みのり,かつお節		はくさい,にんじん,こまつな	
	なめこ汁		生わかめ,木綿豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌		なめこ,ねぎ,だいこん,ほうれんそう	
6金	えのきご飯		油揚げ,豚肉	精白米,もち米,三温糖	えのきたけ,にんじん	735 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油	根しょうが	33.9 g
	酢味噌あえ		生わかめ,白味噌	白すりごま,三温糖	だいこん,にんじん,キャベツ	
	すまし汁		鶏肉	白玉麩	にんじん,たけのこ,生しいたけ,ねぎ,こまつな	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
9月	豚すき丼		豚肉,焼き豆腐	精白米,しらたき,油,三温糖,かたくり粉	にんじん,はくさい,ねぎ	810 kcal
	おかか和え		かつお節	三温糖	にんじん,はくさい,こまつな	40.5 g
	むらくも汁		たまご,木綿豆腐,鶏肉	かたくり粉	だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	
10火	梅ちりめんごはん		ちりめんじゃこ	精白米,白ごま	かりかり梅 きざみ	725 kcal
	鮭フライ		鮭	薄力小麦粉,パン粉,米ぬか油		39.4 g
	お浸し		かつお節		はくさい,こまつな,にんじん	
	根菜汁		生揚げ		だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,しめじ	
	はるみ				はるみ	
12木	雑穀ごはん			精白米,米粒麦,もちきび,赤米,白ごま		724 kcal
	スンドゥブチゲ		豚肉,木綿豆腐,赤味噌	三温糖,ごま油,かたくり粉	白菜キムチ漬け,はくさい,にら,にんじん,ねぎ,干し椎茸	32.4 g
	韓国風サラダ			じゃがいも,米ぬか油,三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,だいずもやし,きゅうり,ごぼう,にんにく	
13金	鶏肉のトマトクリームパゲティ		鶏肉,ベーコン,生クリーム,調理用牛乳,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,有塩バター,薄力小麦粉,油	にんにく,玉葱,しめじ,トマト缶詰	826 kcal
	白菜サラダ		ロースハム	三温糖,油	はくさい,にんじん,きゅうり	28.7 g
	チョコレートカップケーキ		たまご,生クリーム	薄力小麦粉,ビュアココア,上白糖,有塩バター,製菓用チョコレート		
16月	ひよこ豆のカレーライス		豚肉,ひよこめ,粉チーズ	精白米,油,じゃがいも,薄力小麦粉,有塩バター	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	778 kcal
	福神漬け				大根	23.4 g
	フレンチサラダ			三温糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,玉葱	
	はるか				はるか	

※3年生は私立入試のため、10日給食なし

給食当番はマスクを忘れずに!!

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	1杯分 たんぱく質
17 火	ご飯			精白米		800 kcal
	太刀魚の照り焼き		たちうお	三温糖		35.5 g
	野菜と茸のごま和え			白すりごま,三温糖	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,えのきだけ,エリンギ,しめじ	
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌	油,じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	
	花みかん				みかん	
18 水	タンメン		鶏肉,板なし蒲鉾	蒸し中華(かん水) 油つき,油,白いりごま,ごま油	根しょうが,キャベツ,にんじん,ねぎ,もやし,こまつな,生しいたけ,たけのこ	704 kcal
	棒餃子		豚肉,押し豆腐,大豆	ぎょうざの皮,ごま油,かたくり粉	キャベツ,にら,にんにく,根しょうが,干し椎茸	28.9 g
	いちご				いちご	
19 木	レーズンシュガートースト			ぶどうパン,グラニュー糖,ソフトタイプマーガリン		753 kcal
	いかのマリネ		いか	かたくり粉,薄力小麦粉,米ぬか油,油,上白糖	赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,キャベツ,レモン,玉葱,中玉トマト	27.8 g
	ABCスープ		鶏肉	じゃがいも,7分パット切	にんじん,玉葱,セロリー	
20 金	高菜めし		ちりめんじゃこ	精白米,ごま油	たかな漬,根しょうが	715 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお	かたくり粉,米ぬか油,三温糖,白いりごま	根しょうが	35.3 g
	春雨サラダ			はるさめ,三温糖,ごま油,油	キャベツ,きゅうり,にんじん	
	チンゲンサイのスープ		鶏肉,木綿豆腐	かたくり粉,ごま油	根しょうが,にんじん,チンゲンサイ,ねぎ,だいこん	
	デコボン				デコボン	
24 火	学年末考査のため給食なし					
25 水	ご飯			精白米		788 kcal
	ぶりの利久焼き		ぶり,白味噌	三温糖,白ごま,黒ごま	根しょうが	37.8 g
	野菜の即席漬け			白ごま	キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり,根しょうが	
	けんちん汁		鶏肉,木綿豆腐	さといも	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな	
	いちご				いちご	
26 木	シーフードピラフ		えび,いか	精白米,有塩バター,油	コーン,にんじん,玉葱,青ピーマン	791 kcal
	白菜のスープ		鶏肉,ベーコン	かたくり粉	玉葱,はくさい,にんじん	28.2 g
	抹茶のケーキ		たまご,調理用牛乳,甘納豆(あずき)	薄力小麦粉,三温糖,有塩バター		
27 金	シナモンコーヒースキューパン		たまご	コーヒパン,薄力小麦粉,三温糖,有塩バター		790 kcal
	ポトフ		豚肉,腸詰あらびきウィンナー,ベーコン	油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー	29.1 g
	ツナサラダ		生わかめ,まぐろ(油漬フルライト)	油,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,しょうが,玉葱	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

給食当番はマスクを忘れずに!!

献立メモ

◆3日 節分献立

今年の節分は3日です。節分の豆まきに豆が使われるのは、『魔滅(鬼を滅ぼす)』につながるという説や、いった大豆が『豆をいいる=魔目(鬼の目)を射る』につながるなどの説があるそうです。節分にちなんだイワシのかば焼きを混ぜ込んだ節分ちらし寿司、大豆を使った揚げ煮、鬼のかまぼこの入ったのっぺい汁が登場します。



◆4日 体カアップ(ビタミンACE)献立

ビタミンエース(ACE)は、ビタミンA,C,Eのことです。活性酸素に対して、抗酸化作用を発揮し、ウイルスや殺菌の体内侵入を防ぎ、身体の中の敵を退治し、さび付いた細胞の修復を助ける働きがあり、免疫力を高めます。特に緑黄色野菜はACEすべてを含んでいるので、感染症の流行期には積極的に摂取したいです。シチューのほうれん草、サラダの人參のほかに、プロックリーやかぼちゃ、ニラなどもおすすめです。

◆13日 バレンタインデー献立

バレンタインデーにちなんで、チョコレートをつっぷり使用したしっとりチョコレートカップケーキが登場します。

☆今月の地場農産物☆

- ◆田倉農園より 小松菜 ねぎ 白菜 人參
- ◆和ファームより 白菜
- ◆高田農園より 生しいたけ
- ◆都築塾農園より 大根 ねぎ ほうれん草
- ◆ファーム柳沢より 中玉トマト

