



2月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモ

令和6年/2024

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	
1(木)	背割りコッパパン クリームシチュー 焼きフランク いんげんとコーンのソテー	飲むヨーグルト	スプーン、フォーク、コップ	のむヨーグルト、とりむね、ぎゅうにゅう、なまクリーム、フランクフルト、ベーコン	たまねぎ、にんじん、いんげん、とうもろこし	せわりコッパパン、あぶら、じゃがいも、こめこ	806kcal 31.9g	
2(金)	大豆ご飯 具だくさんみそ汁 いわしの唐揚げ 野菜のゆず香(か)和え	牛乳	スプーン、コップ	だいず、ぎゅうにゅう、みそ、いわし	にんじん、だいこん、はくさい、しょうが、チンゲンサイ、もやし、こんにゃく、ゆず	こめ、じゃがいも、こめこ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	680kcal 27.3g	
5(月)	ご飯 高野豆腐のみそ汁 ★鶏肉の唐揚げ 切り干し大根のカレー風味炒め	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、こおり豆腐、みそ、とりもも、ぶたかた	こまつな、しょうが、にんにく、にんじん、きりぼしだいこん、とうもろこし	こめ、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう	805kcal 32.7g	
6(火)	ご飯 わかめスープ タッカルビ ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、とりもも、みそ	たけのこ、ながねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、しめじ	こめ、ごま、あぶら、さつまいも、さとう	654kcal 25.8g	
7(水)	食パン いちごジャム 白菜の豆乳シチュー オムレツのケチャップソース 野菜ときこのソテー	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、とりもも、とうにゅう、たまご、ウインナー	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、エリンギ、キャベツ、とうもろこし	しょくパン、こめこ、さとう、こむぎでんぷん、あぶら	773kcal 33.0g	
8(木)	ご飯 ★チキンカレー(受かれー) 運盛りサラダ(ごまドレッシング) いよかん(いい予感)	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、とりもも	にんにく、たまねぎ、にんじん、れんこん、だいこん、チンゲンサイ、こんにゃく、いよかん	こめ、あぶら、じゃがいも、カレールウ	783kcal 23.7g	
9(金)	いなりずし(2個) ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ(2本) ★いちごタルト	牛乳	スプーン、コップ	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、みそ、ちくわ、あおさ	かぼちゃ、にんじん、しめじ	こめ、あぶら、うどん、さといも、こむぎこ、いちごタルト	689kcal 24.4g	
13(火)	ご飯 大根のみそ汁 さわらのごまだれかけ ひじきの炒め煮	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、みそ、さわら、とりむね、だいず、あぶらあげ、ひじき	だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ	こめ、あぶら、ごま、さとう、でんぷん	700kcal 35.0g	
14(水)	チョコマーブルパン ポトフ ハート型ハンバーグのオーロラソース りんご	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、ぶたかた、にんにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、トマト、にんにく、しょうが、りんご	チョコマーブルパン、あぶら、じゃがいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ	846kcal 30.6g	
15(木)	ご飯 フェジョアダ ホキのハーブ揚げ ひじきサラダ(ソイドレッシング)	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、ぶたかた、いんげんまめ、ホキ、ひじき	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、パジル、もやし、こまつな、とうもろこし	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、こめこ、でんぷん	768kcal 35.4g	
16(金)	ご飯 肉団子のしょうがスープ 豚肉のオイスターソース煮 いよかん	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたかた	にんじん、たまねぎ、はくさい、しょうが、にんにく、れんこん、たけのこ、いんげん、いよかん	こめ、はるさめ、パンこ、でんぷん、さとう、あぶら	624kcal 26.1g	
19(月)	ご飯 団子汁 ぶりと大豆のみそがらめ お浸し(しょうゆ)	はっ酵乳	スプーン、コップ	はっこうにゅう、ぶたかた、ぶり、だいず、みそ	にんじん、だいこん、しいたけ、こまつな、しょうが、キャベツ、こんにゃく、いんげん	こめ、しらたまもち、でんぷん、あぶら、さとう	785kcal 33.1g	
20(火)	わかめご飯 おでん もやしの炒め煮 いよかん	牛乳	スプーン、コップ	わかめ、ぎゅうにゅう、ちくわ、さつまあげ、うずらたまご、こんぶ、ぶたかた	だいこん、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、いよかん	こめ、あぶら、さとう	665kcal 26.2g	
21(水)	ご飯 スキー汁 さばの塩焼 ごまあえ	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、ぶたかた、とうふ、みそ、さば	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、はくさい、もやし、いんげん	こめ、あぶら、さつまいも、さとう、ごま	875kcal 37.5g	
22(木)	横割り丸パン 鶏肉のトマトスープ コロツケ キャベツとコーンのソテー	ミルク コーヒ	スプーン、コップ	にゅういんりょう、とりもも、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、とうもろこし	よこわりまるパン、あぶら、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	783kcal 30.1g	
26(月)	ご飯 もずくスープ 生揚げのそぼろ炒め ゆで野菜(和風ドレッシング)	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、とりむね、もずく、なまあげ、ぶたかた	しめじ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	658kcal 30.2g	
27(火)	ご飯 打ち豆汁 ししやもの赤しそ揚げ(3本) 肉じゃが	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、だいず、みそ、ししやも、ぶたかた	だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、あかしそ、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	こめ、こめこ、でんぷん、あぶら、じゃがいも、さとう	723kcal 30.6g	
28(水)	ご飯 親子煮 いかのしょうゆマヨ焼 りんご	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、とりむね、さつまあげ、たまご、いか	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、りんご	こめ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	734kcal 40.8g	
29(木)	ご飯 ★ポークカレー 野菜と玉子のソテー りんご缶とゼリーのポンチ	牛乳	スプーン、コップ	ぎゅうにゅう、ぶたかた、たまご	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんごかん	こめ、あぶら、じゃがいも、カレールウ、ゼリー	859kcal 29.7g	
							平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	748kcal 30.7g



リクエスト 献立
 中学3年生に、給食でもう一度食べたいメニューのアンケートをとりました。
 投票数の多かったメニューが2月の給食に登場します(★マークがついています)。

おかず : 鶏肉の唐揚げ・カレー
 デザート : いちごタルト

★お知らせ★ 2月分および3月分の学校給食費については、保護者の皆様からは徴収せず、青梅市で負担しますので、口座振替はありません。

アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。

