



# 2月 給食予定献立表 (中学校)



ウメモー

令和7年/2025

★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<br>食器 | おもに体の組織<br>をつくる<br>(赤の食品)                                 | おもに体の調子<br>を整える<br>(緑の食品)                                                     | おもにエネルギー<br>となる<br>(黄の食品)                                   | エネルギー<br>たんぱく質   |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|
| 3(月)  | ご飯<br>のりふりかけ<br>かぼちゃ入り具(ご)汁<br>いわしのかば焼<br>野菜のゆず香和え              | 牛乳              | 2        | ぎゅうにゅう,<br>あおだいず, みそ,<br>いわし                              | だいこん, にんじん, かぼちゃ,<br>ながねぎ, はくさい, いんげん,<br>こんにゃく, ゆず                           | ごめ, ごめこ,<br>でんぱん, あぶら,<br>さとう, ごま                           | 680kcal<br>28.3g |
| 4(火)  | ご飯<br>高野豆腐入り親子煮<br>いかのしょうが焼<br>みかん                              | 牛乳              | 2        | ぎゅうにゅう, とりもも,<br>こうやどうふ,<br>さつまあげ, たまご, いか                | たまねぎ, にんじん,<br>たけのこ, しいたけ,<br>しょうが, みかん                                       | ごめ, あぶら, さとう                                                | 721kcal<br>38.6g |
| 5(水)  | ご飯<br>キャベツとさつま揚げのみそ汁<br>鶏肉のねぎポンだれ<br>肉じゃが                       | はっ<br>酵乳        | 2        | はっこうにゅう,<br>さつまあげ, みそ,<br>とりもも, ぶたかた                      | キャベツ, たまねぎ, にんじん,<br>にんにく, しょうが, ながねぎ,<br>ゆず, こんにゃく                           | ごめ, あぶら, さとう,<br>じゃがいも                                      | 662kcal<br>31.1g |
| 6(木)  | ご飯<br>ハヤシシチュー<br>いんげんとコーンのソテー<br>カラフルゼリーのポンチ                    | 牛乳              |          | ぎゅうにゅう,<br>ぶたかた, ウインナー                                    | にんにく, たまねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム, いんげん,<br>とうもろこし, みかんかん,<br>りんごかん                | ごめ, あぶら,<br>ハヤシルウ,<br>こむぎこ, ゼリー                             | 739kcal<br>25.7g |
| 7(金)  | 背割り<br>コッペパン<br>コーンクリームシチュー<br>焼きフランクのソースかけ★<br>キャベツソテー★        | 飲む<br>ヨーグルト     |          | のむヨーグルト, とりもも,<br>ぎゅうにゅう,<br>なまクリーム,<br>フランクフルト, まぐろ      | たまねぎ, にんじん,<br>ブロッコリー, マッシュルーム,<br>とうもろこし, キャベツ                               | せわりコッペパン,<br>あぶら, ごめこ,<br>でんぱん                              | 759kcal<br>39.5g |
| 10(月) | ご飯<br>ルオボタン<br>ルーローハンの具<br>白玉こんにゃく入りポンチ                         | 牛乳              | 2        | ぎゅうにゅう,<br>とりもも, ぶたかた,<br>うずらたまご                          | しょうが, だいこん, にんじん,<br>ながねぎ, にんにく, たまねぎ,<br>たけのこ, こまつな, こんにゃく,<br>みかんかん         | ごめ, あぶら, さとう,<br>でんぱん                                       | 652kcal<br>27.9g |
| 12(水) | ご飯<br>トックの玉子スープ<br>ビーンズドライカレー<br>みかん                            | 牛乳              | 2        | ぎゅうにゅう,<br>たまご, わかめ,<br>ぶたかた, だいず                         | たまねぎ, にんじん,<br>にんにく, えだまめ,<br>とうもろこし, みかん                                     | ごめ, トック,<br>でんぱん, あぶら,<br>カレールウ                             | 698kcal<br>27.9g |
| 13(木) | 横割り<br>丸パン<br>クラムチャウダー<br>ハートの照焼きハンバーグ★<br>ペペロンソテー<br>米粉ガトーショコラ | 牛乳              |          | ぎゅうにゅう, あさり,<br>えび, ベーコン,<br>なまクリーム, とりもも,<br>ぶたにく, ウインナー | たまねぎ, にんにく,<br>ブロッコリー, エリンギ,<br>キャベツ                                          | よこわりまるパン,<br>バター, じゃがいも,<br>ごめこ, あぶら, さとう,<br>でんぱん, ガトーショコラ | 832kcal<br>40.1g |
| 14(金) | わかめご飯<br>きくらげと玉子のスープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>ゆで野菜(ナムト"レッシング")              | はっ酵乳<br>(マスカット) | 2        | わかめ, はっこうにゅう,<br>ぶたかた, たまご,<br>とりもも                       | たまねぎ, もやし, たけのこ,<br>きくらげ, にんにく, こまつな,<br>えのきたけ, こんにゃく,<br>にんじん                | ごめ, でんぱん,<br>あぶら, ごめこ                                       | 654kcal<br>28.3g |
| 17(月) | ご飯<br>生揚げのごま汁<br>じゃが芋入り五目きんぴら<br>りんご                            | 牛乳              | 2        | ぎゅうにゅう,<br>なまあげ, みそ,<br>ぶたかた                              | にんじん, だいこん,<br>こまつな, しょうが,<br>ごぼう, こんにゃく, りんご                                 | ごめ, ごま, あぶら,<br>じゃがいも, さとう                                  | 674kcal<br>24.4g |
| 18(火) | 青梅産米ご飯<br>こづゆ<br>さわらのみそマヨ焼<br>青菜ののり和え(刻みのり・しょうゆ)                | 牛乳              | 2        | ぎゅうにゅう,<br>とりもも, とうふ,<br>ほたてがい, さわら, みそ                   | にんじん, だいこん,<br>きくらげ, こんにゃく,<br>こまつな, もやし                                      | ごめ, さともいも, あぶら,<br>ノンエッグマヨネーズ                               | 633kcal<br>31.4g |
| 19(水) | マールカオ<br>(中華風蒸しパン)<br>ちゃんぽん風うどん<br>春巻<br>わかめサラダ(中華"レッシング")      | 牛乳              |          | ぎゅうにゅう,<br>ぶたかた, かまぼこ,<br>わかめ                             | しょうが, にんにく, キャベツ,<br>しいたけ, もやし, たけのこ,<br>ながねぎ, たまねぎ, にんじん,<br>にら, だいこん, こんにゃく | むしパン, あぶら,<br>うどん, はるさめ,<br>はるまきのかわ                         | 568kcal<br>19.0g |
| 20(木) | 砂糖揚げパン<br>野菜スープ<br>ミートボールのトマト煮込み<br>レモンゼリー                      | 牛乳              |          | ぎゅうにゅう,<br>ウインナー, ぶたにく,<br>とりもも, うずらたまご                   | たまねぎ, にんじん,<br>えのきたけ, こまつな,<br>マッシュルーム, トマト                                   | コッペパン, あぶら,<br>さとう, でんぱん,<br>ゼリー                            | 713kcal<br>31.2g |
| 21(金) | ご飯<br>里芋のそぼろ豚汁<br>コロコロぶりの竜田揚げ<br>ごま和え                           | 牛乳              | 2        | ぎゅうにゅう,<br>ぶたかた, みそ, ぶり,<br>あぶらあげ                         | ながねぎ, しょうが,<br>こまつな, にんにく,<br>にんじん, いんげん, はくさい                                | ごめ, あぶら, さともいも,<br>ごめこ, でんぱん,<br>さとう, ごま                    | 816kcal<br>36.8g |
| 25(火) | デニッシュパン<br>ジュリエヌスープ<br>メルルーサの唐揚げ<br>ポロネーゼ                       | はっ<br>酵乳        |          | はっこうにゅう,<br>ベーコン, メルルーサ,<br>ぶたかた, だいず                     | たまねぎ, にんじん,<br>キャベツ, セロリー                                                     | デニッシュパン,<br>あぶら, ごめこ,<br>でんぱん, スパゲッティ                       | 643kcal<br>26.8g |
| 26(水) | ご飯<br>ひつまみ汁<br>さけの南部焼<br>こんにゃくの甘辛炒め                             | 牛乳              | 2        | ぎゅうにゅう,<br>あぶらあげ, さけ,<br>ぶたかた                             | にんじん, だいこん, しめじ,<br>ごぼう, ながねぎ,<br>こんにゃく, しいたけ                                 | ごめ, わんたんのかわ,<br>ごま, あぶら, さとう                                | 628kcal<br>32.2g |
| 27(木) | ひじきご飯<br>おでん<br>もやしの炒め煮<br>いよかん                                 | 牛乳              | 2        | ひじき, しらす,<br>ぎゅうにゅう, ちくわ,<br>さつまあげ, うずらたまご,<br>こんぶ, ぶたかた  | だいこん, こんにゃく,<br>にんじん, たまねぎ, もやし,<br>ピーマン, いよかん                                | ごめ, あぶら, さとう                                                | 596kcal<br>20.2g |
| 28(金) | ご飯<br>ポークカレー<br>大根サラダ(フルト"レッシング")<br>いちごタルト                     | 牛乳              |          | ぎゅうにゅう, ぶたかた                                              | にんにく, たまねぎ,<br>にんじん, だいこん,<br>チンゲンサイ                                          | ごめ, あぶら,<br>じゃがいも, カレールウ,<br>いちごタルト                         | 831kcal<br>26.4g |



世界の料理

今月は台湾

日本からも近い台湾の食文化を、給食で味わってみませんか？

○ルオボタン

台湾の家庭料理で、大根を柔らかく煮込んだスープです。

優しい味付けがどんな料理とも相性がばっちり。

○ルーローハンの具

豚肉を甘辛いたれでじっくり煮込んだ料理。ご飯がすすむ

味付けです。台湾では屋台フードとして愛されています。



郷土料理

南部地方

江戸時代、「南部氏」が治めていたことからこの名がついた南部地方。今の青森県・岩手県・秋田県にまたがるとても広い地域です。

○南部焼

南部地方がごまの名産地であることが由来。魚や肉に下味をつけ、ごまをまぶして作ります。

○ひつまみ

昔から小麦の生産が盛だった南部地方。水でこねた小麦粉を「ひつまみ」具とともに煮る汁物です。

平均栄養価  
※日本食品標準成分表  
2020年版(8訂)より

694kcal  
29.8g

中3リクエストメニュー

おかず : 唐揚げ

デザート : いちごタルト

2月の給食に登場します！

(下線が引いて  
あります)

