



令和8年 2月献立予定表



八王子市立南大沢中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜など	血や肉になる		熱や力になる		からだの調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				蛋白質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	
2月	ガーリックライス 	○	ホキのハーブ焼き ポテトカルボナーラ ミネストローネ	ホキ ベーコン	生クリーム 牛乳 粉チーズ	米 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ エリンギ	757 kcal 30.8 g 21.9 g 2.7 g
3火	セルフ恵方巻き 	○	つみれ汁 大豆の揚げ煮 くだもの	鶏肉 油揚げ たらすり身 いわしすり身 大豆	手巻用のり 青のり 牛乳	米 さとう でんぶん	白いりごま 油	にんじん さやえんどう	干しこいたけ かんぴょう えのきたけ 大根 長ねぎ ごぼう いちご	757 kcal 31.4 g 22.6 g 1.8 g
4水	天狗ごはん 	○	天狗のハナゲット 野菜の彩り和え じゃがいものみそ汁 くだもの	鶏肉 豆腐 かつおぶし粉 油揚げ みそ	カットわかめ 牛乳	米 赤米 でんぶん じゃがいも	黒いりごま マヨネーズ 油	小松菜 にんじん	玉ねぎ れんこん ににく もやし しめじ コーン でこぼん	750 kcal 27.0 g 20.8 g 2.8 g
5木	パンロールパン 	○	ポークビーンズ イタリアンサラダ フルーツ白玉	大豆 豚肉 豆腐	牛乳	パンパン じゃがいも さとう 小麦粉 白玉粉	油 バター オリーブ油	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キュウリ キャベツ コーン グリンピース フルーツミックス缶	762 kcal 28.4 g 26.8 g 2.7 g
6金	ごはん 	○	ホッケの塩焼き ほうとう 茎わかめのきんぴら くだもの	ほっけ 豚肉 油揚げ 赤みそ	くきわかめ 牛乳	米 うどん さとう	油 白いりごま	かばちゃ にんじん	大根 長ねぎ 白菜 ごぼう 干しこいたけ せとか	731 kcal 30.4 g 19.1 g 3.9 g
9月	麦ごはん 	○	鶏の唐揚げ 八王子産長ねぎのみそ汁 五色和え くだもの	鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ	カットわかめ 牛乳	米 米粒麦 でんぶん さとう じゃがいも	油	にんじん 小松菜	根しょうが 大根 長ねぎ えのきたけ キャベツ もやし いちご	732 kcal 32.0 g 21.0 g 2.8 g
10火	ごはん 	○	さばのおろしソース きのこ汁 にんじんしりしり くだもの	さば 鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ	牛乳	米 さとう	白いりごま 油	にんじん	大根 えのきたけ 生しこいたけ しめじ さくらげ なめこ 玉ねぎ 切干し大根 でこぼん	776 kcal 28.0 g 28.9 g 2.1 g
12木	ゆかりごはん 	○	つくね焼き 石狩汁 野菜のおかか和え くだもの	豆腐 鶏肉 かつおぶし粉 さけ 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも パン粉 さとう でんぶん こんにゃく	油	小松菜 にんじん	長ねぎ 根しょうが もやし えのきたけ 白菜 せとか	782 kcal 35.8 g 20.8 g 2.8 g
13金	カレーピラフ 	リんご ジュース パン	ウインナー ポトフ はち米っこコアカップケーキ	鶏肉 卵 ベーコン ウインナー	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 さとう	バター 油	にんじん プロッコリー	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ 根しょうが ににく りんごジュース	738 kcal 16.2 g 17.5 g 1.5 g
16月	ごはん 	○	焼き魚(鮭) みそけんちん うどのきんぴら くだもの	鮭 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 さといも こんにゃく さとう	油 白いりごま ごま油	にんじん	長ねぎ 大根 しめじ ごぼう うどん でこぼん	731 kcal 36.2 g 18.6 g 2.8 g
17火	下野ごはん 	○	豆腐の田楽風焼き すまし汁 ヨーグルト苺ソース	油揚げ 豆腐 卵 鶏肉 みそ 湯葉	カットわかめ ヨーグルト 牛乳	米 さとう	白いりごま	にんじん ほうれんそう こねぎ	かんぴょう 長ねぎ えのきたけ いちご	777 kcal 30.2 g 22.4 g 2.9 g
18水	国産小麦パン 	○	ポテトグラタン キャベツとベーコンのスープ りんご缶詰	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	国産小麦パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ りんご(缶詰)	810 kcal 28.2 g 32.7 g 2.9 g
19木	ごはん 	○	四川豆腐 コーンと卵のスープ 根菜チップ	豆腐 卵 豚肉	牛乳	米 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま油	にんじん にら	ににく 根しょうが 長ねぎ たけのこ 干しこいたけ 玉ねぎ コーン れんこん クリームコーン	788 kcal 27.6 g 22.8 g 2.5 g
20金	ごはん 	○	厚焼きたまご 八王子産米の粕汁 キャベツとじゃこのごま和え くだもの	卵 豚肉 豚肉 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	米 さとう こんにゃく	油 白いりごま	にんじん 小松菜	大根 干しこいたけ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ キャベツ せとか	751 kcal 30.1 g 22.4 g 2.3 g
24火	ファンモン★エッグカレー 	○	ベイビーズ太陽サラダ 桑の都クラフティ	鶏肉 うずらの卵 卵	牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスター	油 バター	にんじん プロッコリー	玉ねぎ ににく 根しょうが りんご グリンピース キャベツ コーン 黄桃缶	873 kcal 23.0 g 29.5 g 2.1 g
25水	学年末考査のため、給食なし									
26木	学年末考査のため、給食なし									
27金	かてめし 	○	白身魚の桑都焼き ビリリ漬け 絹のおすいもの くだもの	鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐 メルルーサ みそ	牛乳	米 さとう 白玉粉 そうめん	油 白いりごま マヨネーズ ごま油	にんじん さやえんどう みつば	しめじ 大根 キャベツ えのきたけ でこぼん	750 kcal 33.1 g 19.9 g 2.9 g