



令和8年 2月献立予定表



八王子市立鎌水中学校

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		1人1日の 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	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 30.8 21.9 2.7
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 31.4 22.6 1.8
4水	天狗ごはん 子ども屋台選手権 グランプリ受賞献立 	○	天狗のハナゲツト 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 にんにく もやし しめじ コーン でこぼん	750 27.0 20.8 2.8
5木	パインロールパン 	○	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	パインパン 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 きゅうり キャベツ コーン グリーンピース フルーツミックス缶	762 28.4 26.8 2.7
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	かぼちゃ にんじん	大根 長ねぎ 白菜 ごぼう 干しいたけ せとか	731 30.4 19.1 3.9
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 みそ 赤みそ ハム	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 32.0 21.0 2.8
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 生しいたけ しめじ きくらげ なめこ 玉ねぎ 切干し大根 でこぼん	776 28.0 28.9 2.1
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 35.8 20.8 2.8
13金	カレーピラフ 	りんごジュース	ウインナーポトフ はち米っこココアカップケーキ	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 ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ 根しょうが にんにく りんごジュース	738 16.2 17.5 1.5
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 でこぼん	731 36.2 18.6 2.8
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 30.2 22.4 2.9
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 グリーンピース キャベツ りんご(缶詰)	810 28.2 32.7 2.9
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	にんにく 根しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ コーン れんこん クリームコーン	788 27.6 22.8 2.5
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 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ キャベツ せとか	751 30.1 22.4 2.3
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 コーンスターチ	油 バター	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 根しょうが りんご グリーンピース キャベツ コーン 黄桃缶	873 23.0 29.5 2.1
25水	わかめごはん 	○	わかさぎの磯辺フライ じゃがいものそばろ煮 おひたし くだもの	卵 鶏肉 かつおぶし粉	カットわかめ わかさぎ 青のり 牛乳	米 でんぶん 糸こんにゃく パン粉 さとう じゃがいも	白いりごま 油	にんじん さやえんどう ほうれんそう	玉ねぎ はくさい もやし いちご	783 27.8 20.0 2.3
26木	海鮮あんかけ焼きそば 	○	わかめとえのきのスープ ポテトのチーズ焼き	むきえび いか 豚肉 ベーコン	カットわかめ チーズ 牛乳	むし中華めん でんぶん じゃがいも	油 ごま油 白いりごま	にんじん さやえんどう	玉ねぎ たけのこ はくさい コーン 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ	746 29.6 23.8 3.5
27金	かてめし 桑都御膳 	○	白身魚の桑都焼き ピリリ漬け 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 33.1 19.9 2.9

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100