



2月予定献立表

《今月のめあて》



なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう

令和7年度 2月 給食回数 18 回

桜堤調理場

日	曜	こ ん だ て	牛 乳 等	つかうもの(材料)			コ メ ント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	キムチクッパ (むぎごはん・ぐ) チャブチ みかん	○	ぶたにく たまご とうふ みそ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ながねぎ いら ほししいたけ にんじん もやし だいすもやし はくさいキムチ にんにく こまつな ごぼう たまねぎ きくらげ しょうが みかん	
3	火	わかめごはん みそしる きんめだいのしおこうじやき まめじやこ	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ きんめだい だいすもやし えりにほし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さといも さとう でんぶん あぶら ごま	だいこん ながねぎ にんじん はくさい	
4	水	あんきパン (しょくぱん・きなこバターあん) ポークシチュー はくさいとツナのソテー	○	きなこ あずき ぶたにく ぶたがら とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんじんセロリ にんにく ホールトマト はくさい もやし いら しょうが	3日(火)節分 節分は季節の節を分けるということで、暦の上ではこの日を境に冬から春になります。 春とはいえ、まだまだ寒い日が続きますので、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけるようにしましょう。
5	木	マーポーどうふどん(ごはん・ぐ) ビーフンスープ りんご	○	とうふ ぶたにく みそ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ いら にんにく しょうが たまねぎ こまつな りんご	
6	金	かいせんあんかけやきそば(めん・ぐ) かくしきやうどうふ	○	ぶたにく えび いか ほたてかいしばしら ぶたがら とりがら こうやうどうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく しょうが ながねぎ	
9	月	エビクリームライス(ピラフ・ソース) ボイルやさい ちゅうかドレッシング ほんかん	○	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かいそうミックス	こめ あぶら こむぎこ バター こんにゃく ドレッシング	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい もやし こまつな ほんかん	
10	火	セルフサンド(コッペパン・チリコンカン) ふゆ やさいスープ マカロニ やさいのソテー	○	きんときまめ だいすも ぶたにく とりにく ぶたがら とりがら ペーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールトマト はくさい かぶ プロッコリー シメジ キャベツ こまつな ホールコーン	
12	木	きびごはん のりのつくだに とんじる さばのこうみやき うどのきんぴら	○	のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さば ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく うど れんこん	
13	金	スパゲッティミートソース (めん・ミートソース) コーンとこまつなソテー ココアチョコマフィン	○	ぶたにく だいすも たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ バター ココア チョコ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト こまつな ホールコーン シメジ	
16	月	あんかけチャーハン (チャーハン・あんかけ) さわらのからあげこうみソースかけ はるさめときりぼししたいこんの ピリカラいため	○	ぶたにく えび ほたてがい さつまあげ とりがら ぶたがら さわら ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ プロッコリー ながねぎ にんにく しょうが だいこん きりぼししたいこん いら	
17	火	セルフサンド(まるパン・ てりやきチキン・キャベツソテー) クリームシチュー	み	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ バター	しょうが にんにく キャベツ にんじん レモン たまねぎ ホールコーン シメジ みかんジュース	
18	水	かてうどん(うどん・かてやさい・しる) ささみのいそべあげ きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし とりにく あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん うど こまつな にんじん	
19	木	むぎごはん てづくりふりかけ みそしる むさしのやさいととりさんのであい みかん	○	ちりめんじやこ かつおぶし あおのり なまあげ みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん さといも	こまつな ながねぎ にんじん しょうが にんにく なのはな だいこん みかん	
20	金	ブルコギどん(むぎごはん・ぐ) かんこくふうスープ りんご	○	ぶたにく わかめ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら シメジ えのきだけ にんにく もやし だいすもやし こまつな ながねぎ しょうが りんご	
24	火	しょくパン ミネストローネスープ とうふのキッシュ じゃがいもとプロッコリーのソテー	○	ぶたにく とりがら ぶたがら たまご ハム とうふ チーズ なまクリーム ペーコン ぎゅうにゅう	パン パスタ あぶら さとう バター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース ほうれんそう プロッコリー	
25	水	ぶっかけおきなわそば(めん・しる) しろみざかなのからあげ にんじんしりしり デコポン	○	ぶたにく ぶたがら かつおぶし かまぼこ たらツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ こねぎ にんじん もやし ホールコーン デコポン	
26	木	ポークベッパーライス(ピラフ・ぐ) やさいスープ ポップピーンズ	○	ぶたにく レバーソーセージ ぶたがら だいすも あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう バター じゃがいも でんぶん	にんじん ホールコーン にんにく たまねぎ こまつな セロリ	
27	金	タコライス(ごはん・ミート・キャベツ・ スライスチーズ) ワンタンスープ	○	ぶたにく だいすも チーズ ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト もやし はくさい ながねぎ しょうが	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう み…みかんジュース

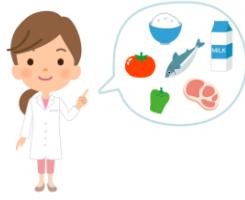
月平均栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 29.5g 脂質 22.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

2月 小6年、中3年

リクエストメニュー

- *わかめごはん
- *暗記パン
- *マー婆ー豆腐丼
- *あんかけ焼きそば
- *タコライス
- *のりの佃煮
- *豚汁
- *クリームシチュー
- *ワンタンスープ
- *武蔵野野菜と鶏さんの出会い



2月予定献立表

《今月のめあて》



なんでも食べて 丈夫な体をつくろう

令和7年度 2月 給食回数 18 回

桜堤調理場

日	曜	献 立	牛 乳 等	つかうもの(材料)			コ メ ント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	キムチクッパ(麦ご飯・具) チャブチエ みかん	○	豚肉 卵 豆腐 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ごま	長ねぎ にら 干しいたけ にんじん もやし 大豆もやし 白菜キムチ にんにく 小松菜 ごぼう 玉ねぎ きくらげ 生姜 みかん	3日(火)節分 節分は季節の節を分けるということで、暦の上ではこの日を境に冬から春になります。 春とはいえ、まだまだ寒い日が続きますので、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけるようにしましょう。
3	火	わかめごはん 味噌汁 金目鯛の塩麹焼き 豆じゃこ	○	わかめ 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 金目鯛 大豆 かえり煮干し 牛乳	米 米粒麦 ごま油 里芋 砂糖 でん粉 油 ごま	大根 長ねぎ にんじん 白菜	
4	水	暗記パン(食パン・きな粉バターあん) ポークシチュー 白菜とツナのソテー	○	きな粉 小豆 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ ツナ 牛乳	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト 白菜 もやし にら 生姜	
5	木	マーボー豆腐丼(ご飯・具) ビーフンスープ りんご	○	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ビーフン	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく 生姜 玉ねぎ 小松菜 りんご	
6	金	海鮮あんかけ焼きそば(麺・具) かくし高野豆腐	○	豚肉 えび いか ほたて貝柱 豚ガラ 鶏ガラ 高野豆腐 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉 油	にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 長ねぎ	
9	月	エビクリームライス(ピラフ・ソース) ボイル野菜 中華ドレッシング ぽんかん	○	鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ 海藻ミックス	米 油 小麦粉 バター こんにゃくドレッシング	ホールコーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 もやし 小松菜 ぽんかん	
10	火	セルフサンド (コッペパン・チリコンカン) 冬野菜スープ マカロニと野菜のソテー	○	金時豆 大豆 豚肉 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールトマト 白菜 かぶ ブロッコリー しめじ キャベツ 小松菜 ホールコーン	
12	木	きびご飯 のりの佃煮 豚汁 さばの香味焼き うどのきんぴら	○	のり 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鰯 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく うど れんこん	
13	金	スパゲッティミニトソース (麺・ミートソース) コーンと小松菜のソティー ココアチョコマフィン	○	豚肉 大豆 卵 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 バター ココア チョコ	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト 小松菜 ホールコーン しめじ	
16	月	あんかけチャーハン (チャーハン・あんかけ) 鰯の唐揚げ香味ソースかけ 春雨と切り干し大根のビリカラ炒め	○	豚肉 えび ほたて貝 さつま揚げ 鶏ガラ 豚ガラ 鰯 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー 長ねぎ にんにく 生姜 大根 切り干し大根 にら	
17	火	セルフサンド (丸パン・照り焼きチキン・ キャベツソテー) クリームシチュー	み	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ	パン 砂糖 油 でん粉 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく キャベツ にんじん レモン 玉ねぎ ホールコーン しめじ みかんジュース	
18	水	糧うどん(うどん・糧野菜・汁) ささ身の磯辺揚げ 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 鶏肉 青のり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 うど 小松菜 にんじん	
19	木	麦ご飯 手作りぶりかけ 味噌汁 武蔵野野菜と鶏さんの出会い みかん	○	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 生揚げ 味噌 昆布 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉 里芋	小松菜 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく 菜の花 大根 みかん	
20	金	ブルゴギ丼(麦ご飯・具) 韓国風スープ りんご	○	豚肉 わかめ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん にら しめじ えのき たけのこ にんにく もやし 大豆もやし 小松菜 長ねぎ 生姜 りんご	
24	火	食パンミニストローネースープ 豆腐のキッシュ じゃがいもとブロッコリーのソテー	○	豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 卵 ハム 豆腐 チーズ 生クリーム ベーコン 牛乳	パン パスタ 油 砂糖 バター じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース ほうれん草 ブロッコリー	
25	水	ぶっかけ沖縄そば(麺・汁) 白身魚の唐揚げ 人参しりしり デコポン	○	豚肉 豚ガラ かつお節 かまぼこ たら ツナ 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま油	玉ねぎ こねぎ にんじん もやし ホールコーン デコポン	
26	木	ポークベッパーライス(ピラフ・具) 野菜スープ ポップビーンズ	○	豚肉 レバーソーセージ 豚ガラ 鶏ガラ 大豆 青のり 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 バター じゃが芋 でん粉	にんじん ホールコーン にんにく 玉ねぎ 小松菜 セロリ	
27	金	タコライス (ご飯・ミート・キャベツ・スライスチーズ) ワンタンスープ	○	豚肉 大豆 チーズ 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト もやし 白菜 長ねぎ 生姜	

牛乳らん ○…牛乳 み…みかんジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 808kcal たんぱく質 36.9g 脂質 27.6g

2月 小6年、中3年

リクエストメニュー

- *わかめごはん
- *暗記パン
- *マーボー豆腐丼
- *あんかけ焼きそば
- *タコライス
- *のりの佃煮
- *豚汁
- *クリームシチュー
- *ワンタンスープ
- *武蔵野野菜と
鶏さんの出会い