



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) チャブチェ 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 にら ほしいたけ にんじん もやし だいずもやし 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 みそしる きんめだいのしおこうやき まめじゃこ	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ きんめだい だいず かえりにほし 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 (しよくばん・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 パター 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 にら しょうが	
5 木	マーボー豆腐どん(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 ほしいたけにんにく 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) かくしこうやどうふ	○	ぶたにく えび いか ほたてかいばしら ぶたがら とりがら こうやどうふ 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) ポイルやさい ちゅうかドレッシング ぼんかん	○	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 パター こんにやくドレッシング	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 ぼんかん	4日(水)暗記パン 給食の暗記パンは、勉強を頑張っている人を応援するためのメニューです。 炊いたあんにきなこことバターを加えて仕上げていきます。パンにのせて食べてください。
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 マカロニとやさいのソテー	○	きんときまめ だいず ぶたにく とりにく ぶたがら とりがら ベーコン 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 ブロッコリー しめじ 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 こんにやく	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 とうもろこし 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) コーンとこまつなのソテー ココアチョコマフィン	○	ぶたにく だいず 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 しめじ	
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 はるさめときりぼだいこんの ピラカラいため	○	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 ほしいたけ ブロッコリー ながねぎ にんにく しょうが だいこん きりぼだいこん にら	12日(木) うどのきんぴら 武蔵野市の特産品である「うど」をきんぴらにします。「うど」は市内で育ったもので、植えてから収穫されるまで1年もかかる作物です。 春の野菜を市内の生産者に感謝しながらいただきます。
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 パター	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 しめじ 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 むさしのやさいとりさんのであい みかん	○	ちりめんじゃこ 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 しめじ えのきたけ にんにく もやし だいずもやし こまつな ながねぎ しょうが りんご	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
24 火	しよくパン ミネストローネスープ とうふのキッシュ じゃがいもとブ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 ベーコン ぎゅうにゅう	パン パスタ あぶら さとう パター 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 ブロッコリー	
25 水	ぶっかけおきなわそば(めん・しる) しろみぎかなのからあげ にんじんしりしり デコボン	○	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 デコボン	
26 木	ポークペッパーライス(ピラフ・ぐ) やさいスープ ポップビーンズ	○	ぶたにく レバーソーセージ ぶたがら とりがら だいず 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 だいず 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

※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 637kcal たんぱく質 29.5g 脂質 22.6g



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) チャブチェ 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) ホークンチュー 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 ぼんかん	○	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 こんにやくドレッシング	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 ぼんかん	4日(水)暗記パン 給食の暗記パンは、勉強を頑張っている人を応援するためのメニューです。 炊いたあんにきなこをバターを加えて仕上げていきます。パンにのせて食べてください。 
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 鯖 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく	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	スパゲッティミートソース (麺・ミートソース) コーンと小松菜のソテー 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) 鯖の唐揚げ香味ソースかけ 春雨と切り干し大根のピリカラ炒め	○	豚肉 えび ほたて貝 かつま揚げ 鶏ガラ 豚ガラ 鯖 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	12日(木) うどのきんぴら 武蔵野市の特産品である「うど」をきんぴらにします。「うど」は市内で育ったもので、植えてから収穫されるまで1年もかかる作物です。 春の野菜を市内の生産者に感謝しながらいただきます。 
18 水	糰うどん(うどん・糰野菜・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 手作りふりかけ 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	ブルコギ丼(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 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 ミネストローネスープ 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	ぶっかけ沖繩そば(麺・汁) 白身魚の唐揚げ 人参しりしり デコボン	○	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 デコボン	
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	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
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