



2月の予定献立表(中学校)



令和7（2025）年度

日曜 曜	飲 み 物	給食回数 17回	給食目標				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ		
			栄養のバランスを考えて食べよう							
			献立	材料の働き	体の調子を整えるもと(緑)					
2月	牛乳	おにっこラーメン 中華風卵焼き さつまいものごま煮	中華麺 油 砂糖 ごま油 でん粉 さつまいも ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	もやし ねぎ ほうれん草 人参 しいたけ たけのこ	795 30.7				
3火	牛乳	大豆ごはん いわしのピリ辛ソース もやしとささみの和えもの じやがいもと白菜のみぞ汁	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	大豆 油揚げ 牛乳 いわし 鶏肉 味噌	人参 しょうが にんにく ねぎ もやし 小松菜 白菜 えのきだけ にら	708 32.3	*「チキンチキンごぼう」は、山口県で家庭に給食のレシピを募ったことがきっかけとなって生まれた料理です。揚げた鶏肉とごぼうを、砂糖と醤油などの調味料を混ぜ合わせたたれで絡めた料理です。	図書給食		
4水	牛乳	ツナコーントースト ジンジャーポトフ ミックスゼリー	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ツナ チーズ 牛乳 鶏肉 ウインナー いんげん豆	とうもろこし 玉ねぎ セロリー 大根 人参 さやいんげん しょうが	800 28.8				
5木	牛乳	ごはん チキンチキンごぼう*1 こまつなとウインナーのソテー 大根と油揚げのみぞ汁	米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウインナー 油揚げ わかめ 味噌	ごぼう 小松菜 人参 大根 えのきだけ 水菜 ねぎ	842 28.9				
6金	牛乳	雑穀ごはん 生揚げの中華炒め かきたまみぞ汁 りんご	米 五穀米 砂糖 油 ごま油 でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉 卵 味噌	人参 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ しょうが もやし しめじ みつば りんご	776 30.8				
9月	牛乳	ごはん さわらのガーリックソテー わかめともやしの和えもの 鶏肉と大根の煮物	米 小麦粉 油 バター 砂糖	牛乳 さわら わかめ 鶏肉	にんにく レモン バセリ もやし 人参 えのきだけ 大根 さやいんげん ねぎ しょうが	892 37.7				
10火	牛乳	チョコチップパン 鶏肉の唐揚げ 大根ときゅうりのサラダ ABCスープ	ハートにんじんDay チョコチップパン でん粉 油 中華ドレッシング マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく きゅうり 人参 大根 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	922 33				
12木	牛乳	ごはん ハンバーグ（ソース） ひじきの炒り煮 豚汁	米 油 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 味噌	玉ねぎ トマト ごぼう 人参 大根 ねぎ こんにゃく	833 33.2				
13金	牛乳	てんぶらうどん てんぶら（めひかり・さつまいも） こんにゃくの炒り煮	うどん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも ごま油	牛乳 鶏肉 めひかり 豚肉	白菜 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ こんにゃく ごぼう さやいんげん	794 30.5				
16月	牛乳	ごはん さばのみぞ焼き ほうれん草とキャベツのごま和え 油揚げのみぞ汁	米 砂糖 ごま	牛乳 さば 味噌 油揚げ わかめ	しょうが キャベツ ほうれん草 人参 大根 えのきだけ 白菜 ねぎ	793 34.4				
17火	牛乳	麻婆大根丼 卵とチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	米 砂糖 でん粉 ごま油 油 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 味噌 卵 鶏肉	大根 人参 しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	788 27.7				
18水	牛乳	ミルクパン 魚の粒マスタードソースがけ（ソース） キャベツとさつまいものサラダ ミネストローネ	ミルクパン 小麦粉 油 さつまいも コーンクリーミードレッシング 砂糖	牛乳 シライ 生クリーム ベーコン いんげん豆	パセリ キャベツ きゅうり 人参 かぶ 玉ねぎ トマト セロリー にんにく	811 33.3				
19木	牛乳	焼肉丼 けんちん汁 りんご	米 油 砂糖 里いも ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 にら こんにゃく 大根 こねぎ りんご	822 29.3				
20金	ジ ヨ ア	ベーコンとごぼうのピラフ 豆腐ナゲット（2個） 海藻サラダ (和風ドレッシング) コーンポタージュ	米 大麦 バター 油 でん粉 砂糖 和風ドレッシング 小麦粉	ベーコン 乳酸菌飲料 豆腐 おから 鶏肉 海藻ミックス 牛乳 生クリーム	ごぼう 玉ねぎ ピーマン 人参 しおりが キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	814 23.6				
24火	牛乳	里いもとにんじんのカレーライス カリフラワーのサラダ	米 里いも 油 小麦粉 バター フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 にんにく しおりが トマト カリフラワー キャベツ	860 26.9				
26木	牛乳	黒砂糖パン サーモンチャウダー ブロッコリーのサラダ	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 鮭 生クリーム	人参 玉ねぎ グリンピース セロリー ブロッコリー キャベツ とうもろこし	739 28.6				
27金	牛乳	発芽玄米入りごはん 白身魚のピリットジャン うどりきんびらごぼう 立川産野菜のみぞ汁	米 玄米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 ホキ 豚肉 生揚げ 味噌	にんにく しょうが パインアップル ごぼう うど 人参 れんこん 大根 こんにゃく ねぎ 玉ねぎ 小松菜	856 34.7				

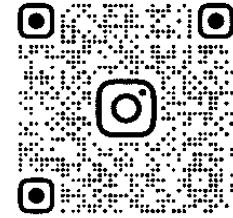
*都合により献立が変更になることもあります。

*学校給食では、様々な食品を使用します。

今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。

以下の二次元コードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>



Let's try to use English!

今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面右下で確認できます。

東調理場（中）<<みんなのくるりんキッチン>>

今日の立川産

ブロッコリー・キャベツ・うど
だいこん・ねぎ・はくさい

