

2026年 2月献立表 (15回) 8組(14回)

調布市立調布中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質・ 脂質			
2月	ココアパン			ココアパン		745 kcal			
	白身魚のコーンフ레이크揚げ	○	たら,調整豆乳	小麦粉,片栗粉・コーンフ레이크(大豆・卵・乳なし)	揚げ油	31.6 g			
	きざみコールスローサラダ		三温糖	サラダ油	人参	冷凍コーン,キャベツ,きゅうり	25.5 g		
	♥リボンパスタのスープ		♥-ｺｰｼﾞ(千切りｽﾗｲｽ,大豆・卵・乳なし)	リボンパスタ(大豆・卵・乳なし)		人参,パセリ,ほうれん草	玉ねぎ,冷凍コーン		
3火	いわしの蒲焼き丼	節分献立	いわし	きざみのり	米(三浦),片栗粉,中さら糖	揚げ油	663 kcal		
	青菜の磯和え			切粉のり		人参,小松菜	もやし	32.2 g	
	青菜の吸い物		かまぼこ,鶏小間,絹豆腐			人参,ほうれん草	大根,干し椎茸,えのき	18.7 g	
	福豆		福豆						
4水	♥焼きそば	○	豚肉,豚バラ(千切りｽﾗｲｽ),いか短冊	青のり	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	サラダ油,炒め油	人参	623 kcal	
	中華風コーンスープ		絹豆腐	片栗粉			コーン(乳・卵なし),長ねぎ	24.6 g	
	大学芋			さつまいも,三温糖,水あめ	揚げ油,黒いりごま			22.2 g	
5木	ごはん			米(三浦)			636 kcal		
	♥イカステーキ		イカ切身	片栗粉,三温糖	揚げ油,炒め油		玉ねぎ	29.4 g	
	♥小松菜のおかか和え	○	おかか			人参,小松菜	もやし	14.5 g	
	吉野汁		・笹かぶ(大豆・卵・乳なし,糖のみ使用),油揚げ(卵・乳なし),鶏小間	つきこんにゃく(白),じゃがいも,片栗粉		人参,ほうれん草	長ねぎ		
6金	アップルトースト	○		食パン,はちみつ(タイ産1kg),グラニュー糖	♥-ﾏｰｶﾞﾘﾝ(卵・乳なし)		紅玉(大き目)	708 kcal	
	ABCサラダ		♥-ｺｰｼﾞ(色紙ｽﾗｲｽ,大豆・卵・乳なし)	ABCマカロニ(大豆・卵・乳なし),小麦粉,はちみつ(タイ産1kg)	揚げ油,サラダ油	人参	もやし,キャベツ	23.1 g	
	カレーポトフ		鶏小間,♥-ｺｰｼﾞ(千切りｽﾗｲｽ,大豆・卵・乳なし),♥ﾏｲﾅｰ(大豆・卵・乳なし)	じゃがいも		人参,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	32.4 g	
9月	石原小学校の振替休業日の為給食はありません。 全員お弁当の持参をお願いいたします。								
10火	わかめごはん	○		わかめご飯の素	米			727 kcal	
	♥キムチ豚じゃが		豚肉,豚バラ		しらたき,じゃがいも,三温糖	炒め油	人参,ニラ	玉ねぎ,♥ｷｷﾞ(糖使用,甲殻類・大豆・卵・乳なし)	27.8 g
	♥小松菜と豆腐のみそ汁		木綿豆腐,みそ				人参,小松菜	大根,えのき,長ねぎ	22.9 g
	ずんだもち				白玉(凍,大豆・卵・乳なし),三温糖			むき枝豆(冷凍)	
12木	マーボー豆腐丼	○	豚ひき肉,大豆ミート(ﾐﾂﾎﾞ,卵・乳なし),木綿豆腐,みそ	豚ひき肉	アルファ米,三温糖,片栗粉	炒め油,ごま油	人参,ニラ	にんにく,生姜,長ねぎ,菊水肴(角切),椎茸	754 kcal
	♥棒ぎょうざ			緑豆春雨(大豆・卵・乳なし),ｷｷﾞ-ｶｯﾁ),片栗粉,♥餃子の皮(大豆・卵・乳なし)	ごま油	ニラ	長ねぎ,生姜,にんにく	36.9 g	
	春雨スープ		鶏小間,絹豆腐	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)	ごま油	人参,小松菜	乾きくらげ,もやし,長ねぎ	29.4 g	
13金	♥スパゲティミートソース	○	豚ひき肉,大豆ミート(ﾐﾂﾎﾞ,卵・乳なし),♥ﾍｰｺﾝ(荒びき,大豆・卵・乳なし)	スパゲティ(大豆・卵・乳なし),三温糖,小麦粉	オリーブ油,オリーブ油(炒め用),♥-ﾏｰｶﾞﾘﾝ(卵・乳なし),油	人参,クラッシュトマト,トマト,トマトピューレ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	899 kcal	
	スープジュリエヌ		鶏小間	じゃがいも		人参,パセリ	セロリ,玉ねぎ	35.6 g	
	♥バレンタインチョコケーキ		豆乳	小麦粉,三温糖,粉糖	サラダ油,♥-ﾏｰｶﾞﾘﾝ(卵・乳なし)			32.5 g	
16月	木島平村のごはん	○		木島平村のお米				681 kcal	
	さばのみそ煮		さば切身(解凍),みそ	三温糖			生姜	31.1 g	
	キャベツとトマトのサラダ		♥-ｺｰｼﾞ(千切りｽﾗｲｽ,大豆・卵・乳なし)	三温糖	サラダ油	人参,生トマト	キャベツ,白菜,ﾚﾀｽ,きゅうり	23.6 g	
	豆腐ときのこのみそ汁		みそ(含わせ)	♥-あらね(卵・乳なし)		人参,小松菜	えのき,長ねぎ		
17火	♥みそラーメン	○	豚ひき肉,大豆ミート(ﾐﾂﾎﾞ,卵・乳なし),みそ(含わせ)	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	炒め油,ﾗｰﾄﾞ,白いりごま,ごま油	人参,ニラ	にんにく,生姜,干し椎茸(ｽﾗｲｽ),きくらげ,コーン,もやし,葱	633 kcal	
	♥なんこつの唐揚げ		鶏ひざ軟骨(味付き)	片栗粉,小麦粉	揚げ油			30.2 g	
	春雨サラダ		♥-ｶﾞﾙ(千切りｽﾗｲｽ,大豆・卵・乳なし)	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし),ｷｷﾞ-ｶｯﾁ),三温糖	ごま油,白いりごま	人参,小松菜	もやし,きゅうり	21.0 g	
18水	♥キムチチャーハン	○	豚バラ(千切りｽﾗｲｽ)	米(三浦)	炒め油,ごま油,白いりごま	人参	長ねぎ,♥ｷｷﾞ(糖使用,甲殻類・大豆・卵・乳なし)	709 kcal	
	ヤンニョムチキン		鶏もも皮付き(唐揚げ用)	片栗粉,三温糖	揚げ油		生姜,にんにく	32.2 g	
	BTSサラダ		大豆,ツナﾌﾚｰｸ米油揚げ	韓国のり	三温糖	サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,きゅうり	27.4 g
	わかめスープ		ﾄｰﾄﾞ形ｽﾗｲｽﾄ(魚肝油,卵・乳・大豆)	わかめ		ごま油	人参	もやし,長ねぎ	
19木	♥2色揚げパン	○		♥-ｺｯﾍﾟｰﾊﾟﾝ(乳あり,卵なし),グラニュー糖	揚げ油			750 kcal	
	♥ほうれん草のサラダ			三温糖	サラダ油	ほうれん草,人参	冷凍コーン,きゅうり	24.9 g	
	ポークシチュー		豚肉,♥-ｺｰｼﾞ(色紙ｽﾗｲｽ,大豆・卵・乳なし),ﾚﾝｽﾞｽﾏﾒ	じゃがいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,ﾊﾞﾀｰ	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	32.4 g	
20金	ねぎ塩ぶた丼	○	豚肉,豚バラ	米(三浦),三温糖,片栗粉	炒め油,白いりごま	小ねぎ	にんにく,生姜,玉ねぎ	802 kcal	
	♥青のり大豆		大豆	青のり	片栗粉	揚げ油		29.6 g	
	小松菜と大根のスープ		鶏小間,♥-ｺｰｼﾞ(大豆・卵・乳なし)				小松菜	大根,干し椎茸	37.9 g
24日・25日は定期考査の為、給食はありません。									
26木	ごはん	○		米				612 kcal	
	すすきの塩焼き		すすき					30.2 g	
	春きゃべつのお浸し		おかか			人参	春キャベツ,きゅうり	18.4 g	
	桜かまぼこの吸い物		鶏小間,かまぼこ,絹豆腐			人参,ほうれん草	大根,干し椎茸,えのき		
27金	♥チョコプリン	○		調理用牛乳,生クリーム,♥ｲﾅｰｱｶｰ,♥ｷｷﾞ(乳あり,卵なし)	三温糖				
	ﾄﾛﾄﾞﾛなｸﾘｰﾑｼﾁｭｰがｹﾞｰはﾝ		♥-ｺｰｼﾞ(色紙ｽﾗｲｽ,大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳(10L),生クリーム	米(三浦),小麦粉	♥-ﾏｰｶﾞﾘﾝ(卵・乳なし),炒め油,ﾊﾞﾀｰ,油	人参	玉ねぎ,冷凍コーン,ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	786 kcal
	♥クリスピーチキン		鶏むね切身	小麦粉,片栗粉,♥コーンフ레이크(大豆・卵・乳なし)	揚げ油		にんにく	26.3 g	
	大根とわかめのサラダ			わかめ	三温糖	サラダ油,ごま油	人参	大根,きゅうり	31.0 g

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。

♥は3年生のリクエスト食です。