

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	1杯付 たんぱく質 脂質			
2月	ココアパン	○	たら、調整豆乳	ココアパン 小麦粉,片栗粉,・コーンフレーク(大豆・卵・乳なし)	揚げ油	にんにく,玉ねぎ	745 kcal 31.6 g 25.5 g		
	白身魚のコーンフレーク揚げ			三温糖	サラダ油	人参			
	きざみコールスローサラダ			リボンパスタ(大豆・卵・乳なし)		人参,バセリ,ほうれん草	冷凍コーン,キャベツ,きゅうり		
	♥リボンパスタのスープ						玉ねぎ,冷凍コーン ルッコラ		
3月	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,中ざら糖	揚げ油	生姜	663 kcal 32.2 g 18.7 g	
	青菜の磯和え			切粉のり			人参,小松菜	もやし	
	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	
	福豆		福豆						
4月	♥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	玉ねぎ,干し椎茸(スライス),もやし,キャベツ	623 kcal 24.6 g 22.2 g
	中華風コーンスープ		絹豆腐		片栗粉			コーン(卵・卵なし),長ねぎ	
	大學芋				さつまいも,三温糖,水あめ	揚げ油,黒いりごま			
5月	ごはん	○		米(三浦)					636 kcal 29.4 g 14.5 g
	♥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	
	♥小松菜のおかか和え		おかか				人参,小松菜	もやし	
	吉野汁		・笹が葉(♪)(大豆・卵・乳なし,鶏のみ使用),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月	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)	・マーガリン(卵・乳なし)		紅玉(大き目)	708 kcal 23.1 g
	ABCサラダ				A B C 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	
	カレーポトフ		鶏小間,・♪(千切りスライス,大豆・卵・乳なし),・ライス(大豆・卵・乳なし)		じゃがいも		人参,バセリ	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月	わかめごはん	○		わかめご飯の素	米				727 kcal 27.8 g 22.9 g
	♥キムチ豚じゅが		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,・むけ(醤油使用,甲殻類・大豆・卵・乳なし)	
	♥小松菜と豆腐のみぞ汁		木綿豆腐,みそ				人参,小松菜	大根,えのき,長ねぎ	
	すんだもち				白玉(凍,大豆・卵・乳なし),三温糖			むき枝豆(冷凍)	
12月	マー婆ー豆腐丼	○	豚ひき肉,大豆ミート(ミゾ,卵・乳なし),木綿豆腐,みそ		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,筍水煮(角切),椎茸	754 kcal 36.9 g
	♥棒ぎょうざ		豚ひき肉		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし,ゆで・かけ汁),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	
	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月	♥スパゲティミートソース	○	豚ひき肉,大豆ミート(ミゾ,卵・乳なし),・ベーコン(荒びき,大豆・卵・乳なし)		スパゲッティ(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),・マーガリン(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,セロリー,玉ねぎ,マッシュルーム	899 kcal 35.6 g
	スープジュリエンヌ		鶏小間		じゃがいも		人参,バセリ	セロリー,玉ねぎ	
	♥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,・マーガリン(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 31.1 g 23.6 g
	さばのみぞ煮		さば切身(解凍),みそ		三温糖			生姜	
	キャベツヒートマトのサラダ		・♪(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	
17月	豆ふときのこのみぞ汁	○	みそ(合わせ)		・あられ麩(卵・乳なし)		人参,小松菜	えのき,長ねぎ	
	♥みそラーメン		豚ひき肉,大豆ミート(ミゾ,卵・乳なし),みそ(合わせ)		蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)	炒め油,ラード,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),さくらげ,コーン,もやし,葱	633 kcal 30.2 g
	♥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			21.0 g
18月	春雨サラダ		・♪(千切りスライス,大豆・卵・乳なし)		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし,ゆで・かけ汁),三温糖	ごま油,白いりごま	人参,小松菜	もやし,きゅうり	
	♥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,・むけ(醤油使用,甲殻類・大豆・卵・乳なし)	709 kcal 32.2 g
	ヤンニヨムチキン		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	
	B T S サラダ		大豆,ツナフレーク米油漬け	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
19月	わかめスープ	○	hardt形スライス(魚卵,卵・乳・大豆)	わかめ		ごま油	人参	もやし,長ねぎ	
	♥2色揚げパン				・コッペパン(乳あり,卵なし),グラニュー糖	揚げ油			750 kcal 24.9 g
	♥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	
20月	ポークシチュー	○	豚肉,・♪(色紙スライス,大豆・卵・乳なし),レンズまめ		じゃがいも,小麦粉	炒め油,サラダ油,バター	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ,マッシュルームグリーンピース	32.4 g
	ねぎ塩ふだん丼		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 29.6 g
	♥青のり大豆		大豆	青のり	片栗粉	揚げ油			
21月	小松菜と大根のスープ		鶏小間,・♪(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。								
	ごはん	○			米				
22月	すずきの塩焼き		すずき						612 kcal 30.2 g 18.4 g
	春きやべつのお浸し		おかか				人参	春キャベツ,きゅうり	
	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	
	♥チョコプリン				調理用牛乳,生クリーム(1L),イナアガー,・ホイップ(乳あり,卵なし)	三温糖			
23月	トロトロなクリームシチューかけごはん	○	・♪(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	・マーガリン(卵・乳なし),炒め油,バター,油	人参	玉ねぎ,冷凍コーン,グリーンピース	786 kcal 26.3 g
	♥クリスピーチキン		鶏むね切身		小麦粉,片栗粉,・コーンフレーク(大豆・卵・乳なし)	揚げ油		にんにく	
	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。