



# 令和 8 年 2 月 学校給食献立表 (中学校)



東松山市教育委員会

日 曜	献立名 主食 飲み物 おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くまび	食 品 名			栄 養 量	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 茎わかめのきんぴら 芋煮	乳 卵 小麦 コムギ コムギ	ごはん  ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく くわがめ ぶたにく とうふ みそ	れんこん にんじん ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく はくさい ねぎ	782	30.7
3 火	酢飯 ちらし寿司の具 牛乳 鰯カレーチーズフライ 鬼かまぼこ入りすまし汁 福豆	卵 コムギ 乳 乳 小麦 コムギ	すめし さとう  あぶら	とりにく あぶらあげ たまごそぼろ ぎゅうにゅう いわしカレーチーズフライ とうふ おにがたかまぼこ ふくめ	ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ  にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	825	31.7
4 水	田舎汁うどん(地粉うどん) 牛乳 あんまん こんにゃくサラダ(ドレッシング) Caウエハース	コムギ (小麦) 乳 小麦  卵 乳 小麦	じごなうどん あぶら きびぎとう  あんまん かんきつドレッシング カルシウムウエハース	ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ  キャベツ コーン にんじん こんにゃく きゅうり	763	26.3
5 木	きな粉揚げパン デニッシュペストリー 牛乳 ナムル(ドレッシング) コーンスープ	小麦 小麦 乳 乳 (コムギ) 乳 小麦	コッペパン さとう あぶら デニッシュペストリー  かんこくナムルドレッシング バター じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう  とりにく ベーコン スライス ぎゅうにゅう なまぐら	もやし きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんじん コーン パセリ	787	30.0
6 金	スピナッチカレーライス(麦ごはん) 牛乳 イタリアンサラダ(ドレッシング)【クルトン】	乳 小麦 乳 【小麦】	むぎごはん あぶら じゃがいも きびぎとう  クルトン イタリアンドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スライス シェッドチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン	835	25.1
9 月	ごはん 牛乳 ハムカツ 炒り鶏 みぞれ汁	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん  あぶら あぶら さとう あぶら てんぷん	ぎゅうにゅう ハムカツ とりにく あつあげ ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ たけのこ れんこん しょうが にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	781	29.1
10 火	ごはん 牛乳 鱈のチリソース 麻婆豆腐	乳 コムギ コムギ	ごはん  あぶら きびぎとう てんぷん あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわらたつたあげ みそ とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いら	879	35.3
12 木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 肉じゃが 豚汁	乳 コムギ コムギ	ごはん  あぶら じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	832	33.5
13 金	ごはん 牛乳 回鍋肉 ABCマカロニスープ チョコクレープ	乳 コムギ 小麦	ごはん  あぶら きびぎとう てんぷん あぶら アルファベットマカロニ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ もやし キャベツ フグンサイ	820	29.9
16 月	ごはん 牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) じゃが芋のそぼろ煮 チーズタルト	乳 コムギ (卵) コムギ 卵 乳 小麦	あぶら きびぎとう タルタルソース あぶら じゃがいも さとう チーズタルト	ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	937	29.4
17 火	茶飯 牛乳 わかさぎフリッター(2コ) 白菜のサラダ(ドレッシング) みそ味おでん	コムギ 乳 小麦  卵	ちやめし  あぶら ごまドレッシング じゃがいも きびぎとう	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター  ウイナー とりにく ちくわ こんぶ うずらたまご みそ	はくさい きゅうり にんじん コーン こんにゃく だいこん	804	28.3
18 水	担々麺(ホット中華麺) 牛乳 しゅうまい(2コ) いちご(2コ)	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびぎとう ごま  小麦	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう しゅうまい	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし フグンサイ  いちご	772	32.8
19 木	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ ポジョアルペナド ポパイサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 小麦 (コムギ)	ごはん  ポテトコロッケ あぶら あぶら ごま たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう  とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ グリンピース ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	855	26.6
20 金	えびカツ(子どもパン) えびカツ(ソース) サンド用サラダ 牛乳 コーヒールメーク マカロニのクリーム煮	(小麦) 小麦 えび  乳 乳 小麦	こどもパンスライス あぶら  コーヒールメーク バター マカロニ	えびカツ ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう スライス シェッドチーズ なまぐら	キャベツ きゅうり  たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	798	33.8
24 火	ごはん 子ぎつねご飯の具 牛乳 肉団子甘酢あんかけ(2コ) 白菜のみそ汁	卵 コムギ 乳 小麦	ごはん さとう きびぎとう ごまあぶら てんぷん	ぶたにく たまごそぼろ あぶらあげ ぎゅうにゅう にくだんご とうふ みそ	にんじん れんこん えだまめ  にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな	795	31.4
25 水	受かれー南蛮(地粉うどん) 牛乳 点とり天 いい予感のいよかん	小麦 (小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら てんぷん きびぎとう  あぶら きびぎとう	とりにく あぶらあげ なんと ぎゅうにゅう とりてんぷら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな  しょうが ねぎ だいこん いよかん	806	31.6
26 木	プルコギ丼(ごはん) 牛乳 ねぎ塩まんじゅう 五目春雨スープ	コムギ 乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら てんぷん  ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう ぶたにく とうふ なんと	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい いら  しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ フグンサイ	826	32.5
27 金	ごはん 牛乳 ぶりの甘辛揚げ煮 豚肉と昆布の炒り煮 どさんこ汁	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん  あぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶりのあまからあげに ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	788	27.9
計 18 回		コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	816	30.3

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。  
コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。  
※ 中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが  
同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。  
※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。  
・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。  
・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。  
・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。  
※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。

企業版ふるさと納税寄附企業のご紹介  
株式会社すかいらくホールディングス様から企業版ふるさと納税でご寄附いただきました。  
寄附金は学校給食運営事業に活用させていただきます。

～2月の行事食～  
3日 節分献立  
13日 バレンタイン献立  
19日 世界の料理(チリ共和国)  
25日 受験生応援献立

がんばれ！受験生！！

病気 大豆

昔から大豆には災いや病気を「魔」を減らす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。