



2026年

2月分中学校給食献立予定表(東側)



上尾市教育委員会
上尾市立中学校給食共同調理場

日	曜	献立名		材 料 名							エネルギー	たんぱく質
		主食 牛乳	おかず (主菜・副菜)	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		調味料	kcal	g
				(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質			
2	月	白飯 ◎ 牛乳	いわしのかば焼き ◎ じゃがいもと高野豆腐の煮物 ◎ みそ汁	イワシでん粉付き豚肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	人参 さやいんげん 水菜	玉ねぎ しらたき	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	酒 本みりん しょうゆ 厚削り節	822	27.7
3	火	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	鶏肉のバジルソース ◎ キャベツとウインナーの炒め物 ◎ スコッチブロス	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	バジルペースト 人参	玉ねぎ キャベツ 根生姜 セロリ 大根	バターコッペ 大麦 白いんげん豆	オリーブ油 サラダ油	白ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ	871	37.3
4	水	白飯 ◎ 牛乳	いかのごまだれかけ ◎ 小松菜のオイスター炒め ◎ すまし汁	いかでん粉付き豚肉 鶏肉	牛乳	人参 こまつな こねぎ	根生姜 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま	しょうゆ 酒 オイスターソース こしょう 本みりん 酢 塩 厚削り節	776	28.5
5	木	◎ コッペパン ◎ 牛乳	大豆ミート入りチリコンカン ◎ シヤキシヤキサラダ ◎ 白菜とえのきたけのスープ	大豆 豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	人参 トマトピューレー にら	玉ねぎ もやし 白菜 えのきたけ	コッペパン 砂糖	サラダ油	チキンブイオン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー ガラムマサラ 酢 しょうゆ 辛子	783	37.3
6	金	白飯 ◎ 牛乳	棒ぎょうざ ◎ 筑前煮 ◎ みそ汁	棒ぎょうざ 鶏肉 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参	こんにゃく ごぼう 干ししいたけ れんこん キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油	厚削り節 酒 本みりん しょうゆ	814	27.1
9	月	白飯 ◎ 牛乳	魚の変わりソースかけ ◎ おかか炒め ◎ 豚汁	モウカザメ鰹粉付きかつお節 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	江戸菜 人参	玉ねぎ もやし ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	塩 パプリカ 辛子 酢 しょうゆ オイスターソース	828	33.7
10	火	◎ 黒パン ◎ 牛乳	マカロニグラタン ◎ ブロッコリーのソテー ◎ 野菜スープ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ キャベツ 根生姜	黒パン マカロニ	サラダ油 バター	塩 こしょう ベシヤメルソース 白ワイン 鶏ガラ	835	33.7
12	木	白飯 ◎ 牛乳	油淋鶏 (中国料理) ◎ 青菜とツナの炒め物 ◎ かき玉スープ	鶏肉 まぐろ油漬 鶏卵	牛乳	こまつな 人参 水菜	にんにく 根生姜 長ねぎ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 鶏ガラ	869	30.1
13	金	◎ 子どもパン ◎ コーヒーミルク	ハンバーグトマトソース ◎ ジャーマンポテト ◎ 鶏肉と春雨のスープ	豚肉 豆腐 ウインナー 鶏肉	コーヒーミルク 牛乳 チーズ	にら 人参	玉ねぎ にんにく ホールコーン 長ねぎ 干ししいたけ	子どもパン パン粉 砂糖 じゃがいも 春雨	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 しょうゆ こしょう ナツメグ 白ワイン ポークブイオン ケチャップ 中濃ソース	893	35.3
16	月	白飯 ◎ 牛乳	ポテトコロッケ ◎ 切り干し大根の中華炒め ◎ みそ汁 ◎ クラスソース	豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ	牛乳 脱脂粉乳 煮干し粉	人参 水菜	玉ねぎ 根生姜 切り干し大根 白菜	米 ポテトサラダベース ポテトパウダー 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油	塩 こしょう 中濃ソース 本みりん しょうゆ オイスターソース	887	27.6
17	火	◎ ツイストパン ◎ 牛乳	魚のマヨネーズ焼き ◎ もやしの炒め物 ◎ ABCスープ	シルバー 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 にら 江戸菜	レモン果汁 玉ねぎ もやし 根生姜	ツイストパン マカロニ	マヨネーズ サラダ油	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ	805	29.4
18	水	◎ 揚げ麺 ◎ 牛乳	皿うどんの具 ◎ フルーツゼリー	豚肉 イカ エビ うずら卵	牛乳	ピーマン 人参	根生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干ししいたけ 黄桃缶 りんご缶	揚げ麺 でん粉 レモンゼリー	ごま油 サラダ油	酒 塩 こしょう チキンブイオン オイスターソース	800	28.2
19	木	白飯 ◎ 牛乳	カレー ◎ 海藻サラダ ◎ 福神漬	豚肉 白みそ	牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参	にんにく 根生姜 玉ねぎ 炒め玉ねぎ すりおろしりんご 野菜入りこんにゃく 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	カレー粉 こしょう チキンブイオン ポークブイオン 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース チャツネ ベーリーフ 塩 しょうゆ 酢	860	30.7
20	金	◎ 黒パン ◎ 牛乳	チキンのマリネ ◎ 野菜ソテー ◎ 大根のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 水菜	レモン果汁 玉ねぎ キャベツ 根生姜 大根	黒パン でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ 酢 白ワイン	842	31.3
24	火	白飯 ◎ 牛乳	焼き魚 ◎ れんこんと豚肉の炒め物 ◎ みそ汁	サバ 豚肉 高野豆腐 白みそ	牛乳 煮干し粉	人参 こまつな	れんこん えだまめ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	サラダ油	酒 しょうゆ	863	32.3
25	水	きな粉揚げパン ◎ 牛乳	◎ ウインナーとコーンのソテー ◎ ニョッキのクリームスープ	きな粉 ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	ホールコーン 玉ねぎ キャベツ	米粉パン 砂糖 ポテトニョッキ 米粉	サラダ油 バター	チキンブイオン 塩 こしょう	810	27.5
26	木	茶飯 ◎ 牛乳	煮込みおでん ◎ いんげんのそぼろ煮	うずら卵 揚げボール 竹輪 がんもどき 豚肉	牛乳 昆布	さやいんげん 人参	大根 こんにゃく 根生姜	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油	しょうゆ 酒 塩 厚削り節 本みりん	748	28.7
27	金	◎ バターコッペ ◎ 牛乳	ヤンニョムチキン ◎ 花野菜のソテー ◎ キャベツのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜	にんにく カリフラワー キャベツ 玉ねぎ 根生姜	バターコッペ でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	コチジャン ケチャップ 酒 本みりん 酢 しょうゆ 鶏ガラ 塩 こしょう	849	35.3
給食回数						18回	今月の平均摂取栄養量		831	31.2		
							食事摂取基準		830	27~42		

◎は、自校調理場(サテライトキッチン)で納品及び調理するものです。都合により献立の変更がある場合があります。

※ 海産物(わかめ・こんぶ・ひじき)はエビやカニが混ざっていることがあります。 ※ 江戸菜とは小松菜の一種です。

※ 大阪・関西万博に合わせて世界の料理を実施しています。



今年は、2月3日が節分です。節分には、邪気をはらう行事が行われます。豆まきをしたり、炒った大豆を自分の年の数だけ食べたりします。また、焼いたいわしの頭をヒイラギの枝に刺して玄関に飾るのは、鬼を家に入れないための魔除けの風習です。いわしは、焼くと臭いが強くなり、臭いで鬼を近づけないようにし、ヒイラギの葉のトゲで鬼を追い払うといわれています。

