



令和8年 2月 中学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる 赤の仲間 血や肉になる	主に体の調子を整える 緑の仲間 体の調子を整える	主にエネルギーになる 黄の仲間 熱や力の元になる		
2月	黒パン	○			パン(乳無し)		700 kcal
	鶏肉のケチャップ煮		鶏肉	しょうが, トマト, 玉ねぎ	でん粉, 砂糖	ケチャップ, 塩, しょうゆ	31.0 g
	だいこんサラダ			大根, とうもろこし, きゅうり	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	24.8 g
	野菜スープ		豚肉, ベーコン	玉ねぎ, 人参	じゃがいも	塩, こしょう, コンソメ, しょうゆ	3.7 g
3火	ごはん	○			米		757 kcal
	いわしフライ		いわし		油, パン粉, 小麦粉	塩	27.6 g
	辛子和え			もやし, 小松菜	砂糖	からし, しょうゆ	22.2 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		厚揚げ	玉ねぎ, 長ねぎ, 蕨市産白菜	じゃがいも	みそ	2.6 g
	節分福豆		大豆				
4水	コッパパン	○			パン(乳無し)		780 kcal
	豆乳コロッケ		豆乳	玉ねぎ, とうもろこし	油, パン粉, 砂糖, でん粉	ソース	28.2 g
	キャロットサラダ			人参, きゅうり, とうもろこし	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	35.5 g
	ほうれん草のポタージュ		鶏肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	ほうれん草, 玉ねぎ	油, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう	3.7 g
5木	ごはん	○			米		725 kcal
	鯖のみそ煮		鯖(サバ)		砂糖	塩, みそ	27.7 g
	大豆サラダ		大豆	キャベツ, 人参	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	22.6 g
	◎お野菜たっぷり卵スープ		卵	玉ねぎ, 人参, ブロッコリー	ごま油	しょうゆ, 塩	3.2 g
6金	ごはん	○			米		817 kcal
	豚カツ		豚肉		油, パン粉, 小麦粉,		30.3 g
	切干大根の中華風サラダ			切干大根, ほうれん草, 人参	ごま	酢	31.0 g
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	たけのこ, 人参, ごぼう, しいたけ, 大根, ほうれん草		塩, しょうゆ, こしょう	2.4 g
9月	デニッシュペストリー	○			パン(乳入り)		714 kcal
	レモンバジルナゲット(3個)		鶏肉		油, でん粉, 米粉, 砂糖	塩, レモン果汁	28.2 g
	カラフルサラダ			キャベツ, とうもろこし, きゅうり, パプリカ, 枝豆	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	41.4 g
	小松菜のクリーム煮		鶏肉, スキムミルク, 牛乳	玉ねぎ, 小松菜	じゃがいも, 油, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう	2.9 g
10火	ツイストパン	○			パン(乳無し)		799 kcal
	チーズインハンバーグ		鶏肉, 乳, 卵	玉ねぎ	パン粉, 砂糖	しょうゆ, 塩	31.4 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー, とうもろこし		酢	30.3 g
	ニョッキの豆乳スープ		鶏肉, 豆乳	人参, 玉ねぎ, エリンギ	じゃがいも, 油, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう	4.2 g
11水	建国記念の日						
12木	ホット中華麺	○			中華めん		748 kcal
	みそラーメン		豚肉, なんと	にんにく, しょうが, もやし, とうもろこし, 長ねぎ	油, ごま油	トウバンジャン, 塩, こしょう, 赤みそ	28.2 g
	春巻き		鶏肉	筍, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, しいたけ	春雨, 砂糖, でん粉, 小麦粉, 油	醤油, オイスターソース, 塩	24.2 g
	にらともやしのナムル			もやし, にら	ごま油, 砂糖, ごま	しょうゆ, 塩, 一味唐辛子, 酢	4.2 g
13金	◎お茶風味の埼玉炊込ご飯	○	鶏肉, 油揚げ	人参, しいたけ, 小松菜	米, 麦, さといも, 油, 砂糖	酒, 塩, うすくちしょうゆ, 緑茶	718 kcal
	ハート型海鮮お好みフライ		たらすり身, たこ, あおさ	キャベツ	油, 砂糖, 小麦粉, パン粉, でん粉	塩	27.7 g
	菜の花のおかか和え		かつお節	菜の花, もやし	ごま油	塩, しょうゆ	23.4 g
	いちごのジュレ			いちご	さとう	いちごがじゅう, レモンがじゅう	2.4 g
16月	ごはん	○			米		861 kcal
	チキンカレー (アレルギーフリールー使用)		鶏肉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマト	じゃがいも, 油	ソース, カレー粉, 塩, しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレールウ(アレルギーフリー)	28.4 g
	ウインナー(2本)		ウインナー				33.4 g
	コーンサラダ			とうもろこし, きゅうり, キャベツ, 人参	油, 砂糖	酢, しょうゆ	3.7 g

日	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
17 火	ごはん				米		721 kcal
	しらす入り卵巻き	○	卵, しらす, わかめ		砂糖, 油	酢, しょうゆ, 塩	28.3 g
	大根ときゅうりの ごま醤油あえ		きゅうり, 大根		油, ごま	塩, しょうゆ	21.0 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ	人参, ごぼう, 長ねぎ	じゃがいも	みそ	2.9 g
18 水	バターロール				パン(乳入り)		707 kcal
	ミートボール(3個)	○	鶏肉	玉ねぎ	パン粉, 砂糖	ケチャップ, 塩, 醤油	28.4 g
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草, パプリカ, とうもろこし		酢	28.4 g
	冬のポトフ		鶏肉	人参, かぶ, ブロッコリー, しめじ	じゃがいも	コンソメ, 塩, こしょう	3.1 g
19 木	キムチチャーハン		豚肉	人参, 玉ねぎ, キムチ	米, 麦, 油, ごま油	塩, しょうゆ, 酒	806 kcal
	ぎょうざ(3個)	○	豚肉, 鶏肉	キャベツ, 玉ねぎ, にら	小麦粉, でん粉, 砂糖	醤油, 塩	28.0 g
	春雨サラダ			人参, もやし, きゅうり, とうもろこし	春雨, 砂糖, ごま油, ごま	酢, しょうゆ, からし, 塩	24.5 g
	乳酸菌入りカップデザート		乳		砂糖		2.6 g
20 金	ココア揚げパン				パン(乳なし), 油, 砂糖	ココア	739 kcal
	鶏のごま照焼き	○	鶏肉		パン粉, ごま, 砂糖, 油	しょうゆ, 塩	28.6 g
	コールスローサラダ			キャベツ, 人参	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	28.8 g
	肉団子スープ		鶏肉	人参, 長ねぎ, 白菜, しいたけ, 玉ねぎ	春雨, ごま油, パン粉, 砂糖	塩, しょうゆ, こしょう, 酒	4.1 g
23日	天皇誕生日						
24 火	ごはん				米		801 kcal
	ブリの甘辛揚げ煮	○	ブリ(魚)	しょうが	砂糖, 小麦粉, でん粉, 油	しょうゆ	34.3 g
	◎小松菜と厚揚げの炒め煮		豚肉, 厚揚げ	小松菜	ごま油, 砂糖	しょうゆ, 塩, みりん	28.0 g
	具だくさんぽかぽか汁		鶏肉, 豆腐	しょうが, 人参, 大根, 長ねぎ	でん粉	しょうゆ, 塩	2.9 g
25 水	ライスボール				パン(乳無し)		736 kcal
	アンサンブルエッグ	○	卵, チーズ, ベーコン, 牛乳	玉ねぎ	じゃがいも, 砂糖, でん粉, 油	酢, 塩	27.1 g
	フレンチサラダ			キャベツ, きゅうり, みかん	油	酢, 塩, こしょう	29.6 g
	ラビオリスープ		豚肉	人参, 玉ねぎ, もやし, ほうれん草	ラビオリ	塩, こしょう, コンソメ, しょうゆ	3.7 g
26 木	ごはん				米		711 kcal
	さわらの西京焼き	○	さわら(魚)		砂糖	みそ, 酒	31.1 g
	和風サラダ		わかめ	キャベツ, 人参	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	20.7 g
	吉野汁		鶏肉, 豆腐	人参, 小松菜, 長ねぎ	でん粉	塩, しょうゆ	2.7 g
27 金	みかんジュース					みかん果汁	744 kcal
	子供パン(スライス)	みかんジュース			パン(乳なし)		30.0 g
	◎照り焼きチキンバーガー		鶏肉	しょうが, にんにく	でん粉, 砂糖, 油	しょうゆ, 酒	26.0 g
	千切り野菜のサラダ			キャベツ, 人参, きゅうり	油, 砂糖	酢, 塩, こしょう	3.1 g
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	人参, 玉ねぎ	じゃがいも, 油, 砂糖	コンソメ, 塩, ケチャップ	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						平均栄養価	756 kcal 29.1 g 27.5 g 3.2 g



◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。

今月は
蕨市産の白菜を使用します。
味わっていただきましょう。

