

2026年 2月 予定献立表

日野市立日野第四中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 に 使 用 す る 食 品 と そ の 働 き						摂取量	一口メモ
					血液や筋肉・骨など 体の組織を作る		体の調子を整える		体温や動く力 エネルギーになる		エネルギー たんぱく質	
2	月	🍷きな粉揚げパン	○	チリコンカン コーン入り大根サラダ 🍷りんご	きな粉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉葱 マッシュルーム だいこん キャベツ コーン りんご	パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉	米油 バター	767 kcal 29.7 g	*3日 「節分献立」 鬼は、いわしの においとヒイラ ギのトゲが苦 手とされている ので、ヒイラギ に焼いたいわし の頭を刺したも のを玄關先に 飾る風習があり ます。節分で追 い払う鬼は、邪 気象徴とされ ていました。災 いや疫病は鬼 のしわざとされ ていたため、新 年の幸福を願 い、節分に鬼を 追い払うよう になりました。 3日は、節分に ちなんだ献立 です。
3	火	いわしの蒲焼き丼	○	磯香和え 打ち豆汁	いわし かつお節 大豆 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 大麦 かたくり粉 薄力粉 砂糖 こんにゃく さといも	米油 ごま ごま油	711 kcal 28.2 g	
4	水	🍷担々麺	○	春巻き	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん こねぎ	キャベツ にんにく しょうが 玉葱 長ねぎ たけのこ 干し椎茸	中華めん 砂糖 春巻きの皮 はるさめ かたくり粉 薄力粉	米油 ごま ごま油	825 kcal 32.3 g	
5	木	ご飯	○	鯖の西京焼き キャベツのごま酢和え けんちん汁	さわら みそ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん しめじ 長ねぎ	米 砂糖 さといも こんにゃく	ごま油 ごま	663 kcal 31.3 g	
6	金	ぶどうパン	○	ミラノ風カツレツ トマトドレッシングサラダ マカロニスープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり レモン セロリ にんにく 玉葱	パン 薄力粉 パン粉 砂糖 マカロニ	米油 オリーブ油	830 kcal 36.8 g	
9	月	海南鶏飯 (シンガポールチキンライス)	○	チンゲン菜のスープ みかん	鶏肉 かまぼこ たまご 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが きゅうり キャベツ 長ねぎ みかん	米 砂糖 かたくり粉	ごま油	753 kcal 31.0 g	
10	火	ご飯	○	ホッケの塩焼き 大根おろし 呉汁 いちご	ホッケ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ いちご	米 砂糖 こんにゃく	米油	672 kcal 34.6 g	
11	水	建 国 記 念 の 日										
12	木	ご飯	○	厚揚げのごまだれかけ 茎わかめとコーンの醤油炒め かきたま汁	生揚げ みそ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん ほうれんそう	コーン 長ねぎ	米 上新粉 砂糖 かたくり粉	米油 ごま ごま油	823 kcal 32.3 g	
13	金	かぼちゃの濃厚 クリームパスタ	○	サワーキャベツ 🍷ブラウニー	ベーコン たまご	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー かいわれだいこん	にんにく 玉葱 キャベツ コーン	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 グラニュー糖	オリーブ油 米油 バター アーモンド	816 kcal 27.0 g	
16	月	親子丼	○	メヒカリの唐揚げ きりたんぽ汁	鶏肉 たまご	メヒカリ 牛乳	にんじん 糸みつば せり	玉葱 干し椎茸 だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 上新粉 きりたんぽ	米油	791 kcal 34.9 g	
17	火	トマトとれんこんの 彩りガバオライス	○	くずきりスープ シュガーアーモンド	たまご 鶏肉	牛乳	ピーマン トマト缶 にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 れんこん 長ねぎ	米 くずきり かたくり粉 上白糖	米油 アーモンド	823 kcal 31.3 g	
18	水	肉汁うどん	○	🍷いももち	豚肉 油揚げ	牛乳 茎わかめ チーズ	こまつな にんじん 糸みつば	干し椎茸 長ねぎ はくさい	うどん 砂糖 じゃがいも かたくり粉	ごま油 米油	810 kcal 30.2 g	
19	木	五目豆ご飯	○	ししゃも焼き 小松菜のアーモンド和え じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 昆布 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 アーモンド	649 kcal 28.7 g	
20	金	カツカレーライス	ジョ ア	フレンチサラダ いちご	豚肉	ジョア	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり コーン いちご	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも	米油 バター	742 kcal 24.1 g	
23	月	天 皇 誕 生 日										
24	火	キムタクご飯	○	ポテトチーズ卵焼き ブロッコリーのごま醤油 わかめスープ	ベーコン たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー	キムチ 東光寺たくあん 玉葱 えのきたけ 長ねぎ	米 大麦 じゃがいも 上白糖 かたくり粉	米油 ごま ごま油	696 kcal 30.3 g	
25	水	ご飯	○	🍷いかの磯辺揚げ キャベツの赤しそ和え 根菜汁	いか かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	米油	720 kcal 34.2 g	
26	木	🍷ココアトースト	○	西湖豆腐 野菜のごまドレッシング 🍷サイダーポンチ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜 こまつな	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 長ねぎ キャベツ みかん缶 バイン缶	パン グラニュー糖 砂糖 かたくり粉	バター 米油 ごま油 ごま	777 kcal 29.7 g	
27	金	学 年 末 テ ス ト 2 日 目										

🍷日野市給食シンボル・ロゴマーク



愛称：ベロッキくん

*20日
「試験応援
献立☆」
21日の都立一
般入試と26日
からの学年末
テスト応援献
立です。カツ
を食べて、試験
に勝とう！

☆今月の
日野産☆

にんじん
大根 里芋
小松菜
ほうれん草
じゃがいも
白菜 長ねぎ
東光寺たくあん

※納品の都合等により、変更する場合があります。3年生は、2月10日(火)は給食がありません。

給食委員会でリクエスト献立を実施しました！詳細は1月に発行した「給食委員会だより」をご覧ください。リクエストメニューは献立名にががついています。