

2026年

## 2月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	米飯 豚肉のしらたきチャプチェ じゃが芋とブロッコリーのソテー ほうれん草のどろどろスープ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 りんごのパウンドケーキ	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・ウインナー	ビスケット・米・ごま油・車糖 じゃがいも・調合油・かたくり粉 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ほうれん草 えのきたけ・水・りんご缶詰
3 火	米飯 いわしの生姜煮 ひじきの五目煮 けんちん汁	麦茶 ミニサラダ 麦茶 恵方巻き	まいわし・鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐 まぐろ缶詰・でんぶ	お菓子・米・かたくり粉・枝豆 冷凍 車糖	ほしひじき・にんじん・生しいたけ・ごぼう 大根・こねぎ・きゅうり・たくあん漬・焼きのり
4 水	炒り豆腐どんぶり オクラ納豆和え もやしスープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 じゃこチーズトースト	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 挽きわり納豆・しらす干し プロセスチーズ	米・車糖・食パン	バレンシアオレンジ・生しいたけ・にんじん たまねぎ・ごぼう・オクラ ブラックマッペもやし・にんじん ブラックマッペもやし・きくらげ・こまつな こねぎ・水・スイートコーン
5 木	米飯 揚げ煮魚 千草和え かぼちゃのミルク味噌汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ミルクフィユ	普通牛乳・プロセスチーズ メルルーサ・まぐろ缶詰・麦みそ ホイップクリーム	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま パイ皮	スイートコーン缶詰・ほうれん草 ブラックマッペもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ みかん缶詰
6 金	コッペパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	牛乳 クラッカー 牛乳 バタークッキー	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰	ソーダクラッカー・コッペパン・じゃがいも 薄力粉・マーガリン・車糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ みかん缶詰・パインアップル缶詰・もも缶詰
7 土	焼きそば オニオンコンソメスープ フルーツ(バナナ)	麦茶 味しらべ 麦茶 ぼたぼた焼・雪の宿	豚もも・ウインナー	お菓子・中華めん・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・スイートコーン・水 バナナ
9 月	しょうゆラーメン もやしの中華風酢の物 フルーツ(みかん)	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ゆかりおにぎり	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰	コーンフレーク・中華めん・ごま油 ごま・車糖・米	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・温州みかん ゆかり粉
10 火	米飯 チキンチキンごぼう 海藻サラダ 野菜スープ	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 ホイップサンドクラッカー	鶏もも・普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・かたくり粉・調合油 枝豆 冷凍・車糖・青じそドレッシング ソーダクラッカー	ごぼう・キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・ほうれん草 たまねぎ・にんじん・スイートコーン・水
12 木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 豆苗スープ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 コーンパン	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 麦みそ・ささ身・豆腐・ウインナー	ビスケット・米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ・ごま ホットケーキミックス	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり たまねぎ・きくらげ・水・スイートコーン
13 金	カレーライス かみかみサラダ ミニゼリー	牛乳 星たべよ 麦茶 ココアプリン	普通牛乳・牛もも・さきいか	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 ゼリー・カスタードプリン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう
16 月	米飯 鮭の塩こうじ焼き キャベツと塩昆布の和え物 えのきの味噌汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 きな粉クリームサンド	普通牛乳・しろさけ・まぐろ缶詰 油揚げ・麦みそ・ホイップクリーム・きな粉	米・塩こうじ・ごま・車糖・食パン	バナナ・キャベツ・きゅうり・スイートコーン 塩昆布・えのきたけ・にんじん・こねぎ
17 火	米飯 タンドリーチキン マカロニサラダ ブロッコリースープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 スティックブルーベリーアイス	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも ヨーグルト・まぐろ缶詰・ウインナー	米・マカロニ・スパゲッティ・パイ皮 ブルーベリージャム	きゅうり・にんじん・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・スイートコーン・水
18 水	豚バラごぼう丼 ほうれん草のごまあえ すまし汁	牛乳 ビスコ 麦茶 米粉たこやき	普通牛乳・豚ばら・絹ごし豆腐・まだこ かつお節	お菓子・めし・車糖・ごま・米粉	たまねぎ・しょうが・ごぼう・ほうれん草 にんじん・スイートコーン・ぶなしめじ・こねぎ キャベツ・あおのり
19 木	米飯 鰹の磯風味 キャベツとツナのサラダ わかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳おからマフィン	普通牛乳・かつお・まぐろ缶詰・おから 豆乳	ソーダクラッカー・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ホットケーキミックス・有塩バター	水・あおのり・キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・こねぎ
20 金	米飯 肉じゃがが ゆかり和え 白菜と厚揚げの味噌汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ピザ	普通牛乳・豚もも・油揚げ・麦みそ ウインナー・プロセスチーズ	コーンフレーク・米・じゃがいも・車糖 強力粉・ドライイースト・調合油	たまねぎ・にんじん・さいやんげん キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし きゅうり・スイートコーン缶詰・ゆかり粉・はくさい 青ピーマン・スイートコーン
21 土	肉わかめうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(みかん缶)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ポップコーン・おさつどき	牛もも・かつお削り節	お菓子・うどん・車糖	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰・みかん缶詰
24 火	五目釜飯 鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ すまし汁	麦茶 星たべよ 牛乳 さつま芋クッキー	鶏むね・油揚げ・鶏もも・麦みそ 普通牛乳	お菓子・米・ごま・焼きふ・薄力粉 さつまいも・車糖・マーガリン	にんじん・ごぼう・えのきたけ・こねぎ キャベツ・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・こまつな
25 水	コッペパン ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 どうぶつビスケット 白ぶどうジュース お誕生日ケーキ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・ホイップクリーム	ビスケット・コッペパン・パン粉 じゃがいも・マーガリン・薄力粉 ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン スイートコーン缶詰・もも缶詰
26 木	ちゃんぽん もやしの中華和え フルーツ(バナナ)	牛乳 スティックチーズ 麦茶 かしわおにぎり	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら まぐろ缶詰・鶏むね・油揚げ	中華めん・調合油・ごま・ごま油・米	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・きゅうり・バナナ・ごぼう えのきたけ
27 金	米飯 松風焼き けんちょう すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・油揚げ・鶏もも・絹ごし豆腐	お菓子・米・ごま・パン粉・車糖 食パン・りんごジャム	こねぎ・にんじん・大根・ぶなしめじ たまねぎ
28 土	ナポリタン コーンスープ ミニゼリー	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 星たべよ・きな粉餅	ウインナー	塩せんべい・マカロニ・スパゲッティ 調合油・ゼリー・お菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩 分
527 kcal	17.6 g	16.6 g	219 mg	1.3 mg	161 μg	0.21 mg	0.32 mg	19 mg	1.9 g