

2月 給食献立表

2026年

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 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・しらす・あみそ さつま揚げ・木綿豆腐・しらす干し パルメザンチーズ	コーンフレーク・米・車糖・パイ皮	キャベツ・にんじん・たまねぎ 切干しだいこん・さやいんげん・乾しいたけ ぶなしめじ・わかめ・あおのり
3 火	米飯 鶏のごま照り焼き けんちょう イワシのつみれ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 東方巻き(キンパ)	普通牛乳・きな粉・鶏もも・木綿豆腐 油揚げ・つみれ・まいわし・牛もも	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖・ごま かたくり粉・ごま油	にんじん・大根・こねぎ・生しいたけ・ごぼう 焼きのり・ほうれんそう
4 水	米飯 ポークチャップ 小松菜とひじきのサラダ もやしのスープ	牛乳 みかん 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚もも・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・食パン・マーガリン	温州みかん・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・こまつな・ほしひじき ブラックマッペもやし・きくらげ・にら
5 木	米飯 ひじきがんと キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 あみそ・まぐろ缶詰・べにざけ	米・かたくり粉・車糖・調合油・ごま	ぶどう飲料・寒天・にんじん・こねぎ おかひじき・キャベツ・きゅうり・えのきたけ たまねぎ・カットわかめ・しそ
6 金	中華丼 もやしの梅和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ 木綿豆腐	ビスケット・米・調合油・かたくり粉 車糖・ごま油・ごま・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ チンゲンサイ・しょうが・ブラックマッペもやし きゅうり・梅干し・えのきたけ・わかめ
7 土	ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ	麦茶 バナナ 麦茶 ぼたぼた焼き	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・塩せんべい	バナナ・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ほんしめじ
9 月	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 もやしの中華和え すまし汁	牛乳 オムレツ 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 調合油・ごま・ごま油・食パン	たまねぎ・ごぼう・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・わかめ
10 火	米飯 鶏天 納豆和え みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 にんじんスコーン	普通牛乳・ゼラチン・鶏むね 挽きわり納豆・あみそ パルメザンチーズ	米・プレミックス粉・調合油・車糖 ホットケーキミックス	みかん缶詰・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・はくさい・えのきたけ カットわかめ
12 木	みそラーメン ブロッコリーとツナのサラダ みかん	麦茶 ブルーチェ 牛乳 ひじきおにぎり	ゼラチン・普通牛乳・豚もも・あみそ まぐろ缶詰・油揚げ	中華めん・車糖・ごま・米・車糖	いちご・キャベツ・ブラックマッペもやし スイートコーン・こねぎ・にんにく・しょうが ブロッコリー・にんじん・スイートコーン 温州みかん・にんじん・ほしひじき
13 金	お弁当の日	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナカップケーキ	普通牛乳・豆乳	ビスケット・米・薄力粉・車糖・調合油	バナナ
14 土	肉うどん ほうれん草のごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 源氏パイ	牛もも・蒸しかまぼこ	うどん・ごま・車糖・ビスケット	寒天・りんご飲料・たまねぎ・わかめ ほうれんそう・にんじん・バレンシアオレンジ
16 月	米飯 さばの南蛮漬け 小松菜とえのきの中華和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 豆乳マドレーヌ	ヨーグルト・まさば・あみそ・普通牛乳 豆乳	車糖・米・薄力粉・調合油・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな えのきたけ・はくさい・カットわかめ
17 火	米飯 豚肉とニラの炒め物 和風サラダ もずくスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 野菜ドーナツ	普通牛乳・きな粉・豚もも・木綿豆腐 魚肉ソーセージ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 調合油・ごま油・ホットケーキミックス	にら・たまねぎ・キャベツ・にんじん 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・もずく・こねぎ・ブロッコリー
18 水	米飯 鶏肉のマーメレード焼き キャベツとひじきのサラダ きのこスープ	牛乳 バナナ 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰	米・マーメレード・ごま・車糖 いちごジャム	バナナ・キャベツ・にんじん・おかひじき 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ 寒天
19 木	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 塩昆布とツナのおにぎ	普通牛乳・しらす・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳 まぐろ缶詰	車糖・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ・米・ごま	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん こねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰・大根 ほんしめじ・塩昆布・梅干し
20 金	塩豚丼 春雨のごま酢和え みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・豚もも・ロースハム 木綿豆腐・あみそ・ウインナー プロセスチーズ	米・ごま油・普通はるさめ・ごま・車糖 食パン	りんご・こねぎ・ブラックマッペもやし たまねぎ・レモン・きゅうり・にんじん ほんしめじ・カットわかめ・青ピーマン
21 土	ちゃんぽん ブロッコリーの梅和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ミニサラダ	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・車糖・塩せんべい	オレンジ飲料・寒天・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 ブロッコリー・梅干し・バナナ
24 火	米飯 中華風つくね チャプチェ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも・あみそ しらす干し・ベーコン	コーンフレーク・米・かたくり粉・車糖 ごま油・緑豆はるさめ・ごま・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・にら・にんじん 青ピーマン・こねぎ・こまつな
25 水	カレーライス ひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 黒ごまボンデージュ	普通牛乳・豚かたろース・木綿豆腐	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま 白玉粉・ホットケーキミックス	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・スイートコーン カットわかめ・えのきたけ
26 木	豚バラごぼう丼 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁	牛乳 オムレツ 牛乳 ポテト春巻き	普通牛乳・豚もも・しらす干し かつお削り節・あみそ・ベーコン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・じゃがいも・薄力粉・調合油	たまねぎ・しょうが・ごぼう・こまつな にんじん・カットわかめ・ブロッコリー
27 金	わかめごはん 鶏のからあげ チップスサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・豆乳 ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・薄力粉	カットわかめ・ごぼう・にんじん・あまいも きゅうり・キャベツ・スイートコーン・ブロッコリー たまねぎ・ほんしめじ・バナナ キウイフルーツ・みかん缶詰
28 土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 味しらす	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	うどん・調合油・塩せんべい	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・バレンシアオレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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	食物繊維	食塩相当量
488 kcal	19.3 g	15.7 g	261 mg	1.8 mg	201 μg	0.32 mg	0.40 mg	26 mg	3.7 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。