

## 2026年2月 予定献立表

| 日  | 曜日 | こんだて                                                                  | 体内での働き                                                |                                                                     |                                                                       | 園                   | 小5<br>16歳<br>たんぱく<br>脂質 | 中学校                 |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
|    |    |                                                                       | 赤                                                     | 黄                                                                   | 緑                                                                     |                     |                         |                     |
|    |    |                                                                       | 血・肉・骨になるもの                                            | 力・熱になるもの                                                            | 体の調子を整えるもの                                                            |                     |                         |                     |
| 2  | 月  | 野菜ラーメン 牛乳 油淋鶏<br>中華風サラダ                                               | 豚肉 普通牛乳 鶏肉 豆乳                                         | 中華めん ごま油 小麦粉<br>でん粉 キャノーラ油 砂糖                                       | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ねぎ にんにく 切干大根 きゅうり スイートコーン                           | 452<br>22.0<br>16.6 | 704<br>35.3<br>25.9     | 778<br>39.5<br>28.8 |
| 3  | 火  | 豚丼 牛乳 いわし天ぷら<br>つぼ漬け和え 一食節分豆<br>(小・中) 一食節分ボーロ(園)                      | 豚肉 普通牛乳 いわし天ぷら<br>だいず(小・中)                            | こめ 強化米 キャノーラ油<br>砂糖 でん粉 ごま 節分ボーロ(園)                                 | たまねぎ にんじん ごぼう<br>こんにゃく ねぎ しょうが はくさい つぼ漬け                              | 462<br>18.9<br>15.6 | 703<br>29.0<br>22.1     | 814<br>33.5<br>25.4 |
| 4  | 水  | ごはん 牛乳 千種焼き<br>ごぼうサラダ よせなベ汁 一<br>食りんご                                 | 普通牛乳 根菜入りつくね<br>かまぼこ 鶏卵 まぐろ(ツナ)<br>鶏肉                 | こめ 強化米 さといも<br>マロニー キャノーラ油<br>砂糖 イググリマヨネーズ<br>ごま                    | にんじん ねぎ たまねぎ<br>ピーマン しいたけ ごぼう<br>スイートコーン きゅうり<br>りんご                  | 425<br>15.9<br>14.8 | 703<br>26.2<br>22.9     | 791<br>29.3<br>25.6 |
| 5  | 木  | キャロットピラフ 牛乳 エ<br>ピカツ ツナサラダ 具だく<br>さんコーンスープ                            | 普通牛乳 エピカツ ベー<br>コン まぐろ(ツナ)                            | こめ 強化米 キャノーラ油<br>じゃがいも ポター<br>ジュエースコーン カザ<br>アライド レッツグ              | キャロットピラフの素 た<br>まねぎ にんじん スイ<br>ートコーン パセリ きゅう<br>り キャベツ                | 416<br>16.6<br>14.9 | 681<br>25.8<br>23.1     | 760<br>27.6<br>25.6 |
| 6  | 金  | ごはん 牛乳 とり肉の青じ<br>そドレッシング煮 野菜のご<br>まマヨネーズ和え いなか汁                       | 普通牛乳 油揚げ 豆腐<br>みそ 鶏肉 チキンハム                            | こめ 強化米 さといも<br>砂糖 イググリマヨネーズ<br>ごま                                   | たまねぎ にんじん だい<br>こん ねぎ キャベツ ほ<br>うれんそう                                 | 409<br>18.0<br>15.1 | 684<br>29.9<br>23.6     | 779<br>33.7<br>26.2 |
| 9  | 月  | ミルクパン 牛乳<br>パリッオーネ イタリアンサ<br>ラダ カチャトーラ パンナ<br>コッタ                     | 普通牛乳 鶏肉 まぐろ<br>(ツナ)                                   | コッペパン 砂糖 キャ<br>ノーラ油 パリッオーネ<br>イタリアンドレッシング<br>豆乳パンナコッタ               | にんじん たまねぎ マッ<br>シュルूम ピーマン 黄<br>ピーマン にんにく トマト<br>きゅうり スイートコーン<br>キャベツ | 478<br>16.2<br>19.7 | 731<br>25.7<br>28.4     | 808<br>28.5<br>31.1 |
| 10 | 火  | ごはん 牛乳 煮魚(さば)<br>大根の和風サラダ 豆腐のみ<br>そ汁                                  | 普通牛乳 豆腐 油揚げ<br>わかめ みそ さば 鶏肉<br>かつお節                   | こめ 強化米 砂糖 キャ<br>ノーラ油                                                | たまねぎ にんじん えの<br>きたけ しょうが だいこ<br>ん きゅうり                                | 446<br>18.9<br>20.6 | 703<br>28.6<br>29.7     | 798<br>32.3<br>33.3 |
| 12 | 木  | ごはん 牛乳 海鮮いかしゅ<br>うまい 中華サラダ 家常豆<br>腐                                   | 普通牛乳 豚肉 厚揚げ<br>みそ 海鮮いかしゅうまい<br>鶏肉                     | こめ 強化米 キャノーラ<br>油 砂糖 でん粉 マロ<br>ニー ごま ごま油                            | しょうが にんにく にん<br>じん キャベツ たまねぎ<br>チンゲンサイ たけのこ<br>きゅうり                   | 409<br>16.5<br>13.1 | 691<br>27.2<br>19.9     | 769<br>29.8<br>21.1 |
| 13 | 金  | ごはん 牛乳 ハンバーグの<br>赤ワインソースかけ ブロッ<br>コリーとツナのサラダ 野菜<br>スープ 米粉のチョコクレ<br>ープ | 普通牛乳 ウインナー ハ<br>ンバーグ まぐろ(ツナ)                          | こめ 強化米 じゃがいも<br>砂糖 オリーブ油 香りこ<br>まドレッシング 米粉の<br>チョコクレープ              | たまねぎ にんじん もや<br>し いんげんまめ 赤ピー<br>マン ブロッコリー ス<br>イートコーン キャベツ            | 487<br>16.8<br>18.4 | 733<br>24.7<br>24.2     | 802<br>26.4<br>25.0 |
| 16 | 月  | ソフトめんカレーソース の<br>むヨーグルト キャベツ入り<br>平つくね 海藻サラダ                          | 豚ひき肉 みそ チーズ<br>のむヨーグルト キャベツ<br>入り平つくね ひじき入り<br>海藻ミックス | ソフトめん オリーブ油<br>じゃがいも カレールウ ま<br>ろやかカレールウ 砂糖<br>キャノーラ油 塩中華ドレ<br>ッシング | にんにく たまねぎ にん<br>じん えだまめ マッシュ<br>ルूम きゅうり スイ<br>ートコーン                  | 456<br>17.5<br>12.4 | 683<br>24.7<br>18.4     | 826<br>29.8<br>22.0 |
| 17 | 火  | フルコギ丼 牛乳 ぎょうざ<br>切干大根のナムル                                             | 豚肉 普通牛乳 ぎょうざ                                          | こめ 強化米 キャノーラ<br>油 砂糖 でん粉 ごま油<br>ごま                                  | にんにく しょうが たま<br>ねぎ にんじん こんにゃく<br>ごぼう もやし にら りん<br>ご 切干大根 きゅうり         | 415<br>16.8<br>13.1 | 698<br>27.9<br>20.1     | 773<br>30.9<br>21.8 |
| 18 | 水  | ごはん 牛乳 たこナゲット<br>野菜のかりかり梅和え 高野<br>豆腐の親子煮                              | 普通牛乳 高野豆腐 鶏肉<br>鶏卵 たこナゲット                             | こめ 強化米 じゃがいも<br>砂糖 キャノーラ油                                           | にんじん たまねぎ グリ<br>ンピース キャベツ きゅ<br>うり かりかり梅 ゆかり                          | 425<br>16.0<br>15.7 | 717<br>26.0<br>25.1     | 850<br>30.7<br>29.9 |
| 19 | 木  | ごはん 牛乳 さわらの揚げ<br>煮 野菜の和風炒め かぼ<br>ちゃのみそ汁                               | 普通牛乳 豆腐 油揚げ<br>みそ わかめ さわら さ<br>つま揚げ                   | こめ 強化米 でん粉 小<br>麦粉 キャノーラ油 砂糖<br>ごま                                  | かほちゃ たまねぎ ごぼ<br>う にんじん いんげんま<br>め スイートコーン                             | 442<br>20.1<br>16.5 | 705<br>28.8<br>24.0     | 805<br>32.7<br>26.7 |
| 20 | 金  | ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き<br>ポテトサラダ そうめん汁<br>一食いよかん                               | 普通牛乳 かまぼこ 油揚<br>げ 鶏肉 みそ チキンハ<br>ム                     | こめ 強化米 そうめん<br>キャノーラ油 砂糖 ごま<br>油 じゃがいも イググリマ<br>ヨネーズ                | たまねぎ にんじん し<br>いたけ ねぎ キャベツ<br>ピーマン にんにく しょ<br>うが きゅうり いよかん            | 433<br>16.9<br>15.2 | 719<br>27.6<br>24.0     | 813<br>30.8<br>26.6 |
| 24 | 火  | きな粉パン 牛乳 ミート<br>ボール 野菜のドレッシング<br>サラダ ポトフ                              | きな粉 普通牛乳 鶏肉<br>ウインナー ミートボール                           | コッペパン キャノーラ油<br>砂糖 じゃがいも 野菜ド<br>レッシング                               | にんじん たまねぎ しめ<br>じ いんげんまめ きゅう<br>り キャベツ                                | 413<br>17.8<br>18.1 | 728<br>30.6<br>29.7     | 808<br>33.5<br>32.6 |
| 25 | 水  | ごはん 牛乳 ソースチキン<br>カツ 小松菜ともやしのごま<br>和え 赤だし                              | 普通牛乳 油揚げ 豆腐<br>わかめ みそ チキンカツ                           | こめ 強化米 キャノーラ<br>油 砂糖 でん粉 ごま                                         | たまねぎ えのきたけ ね<br>ぎ こまつな にんじん<br>もやし                                    | 447<br>17.7<br>15.5 | 687<br>25.2<br>21.8     | 785<br>28.4<br>24.4 |
| 26 | 木  | ごはん 牛乳 さけの白醤油<br>焼き ブロッコリーのおかか<br>和え 肉じゃが みかんゼ<br>リー                  | 普通牛乳 厚揚げ 豚肉<br>さけの白醤油漬 かつお<br>節                       | こめ 強化米 じゃがいも<br>キャノーラ油 砂糖 みか<br>んゼリー                                | たまねぎ にんじん こん<br>にゃく いんげんまめ ブ<br>ロッコリー キャベツ                            | 470<br>21.0<br>14.7 | 718<br>30.7<br>19.5     | 812<br>34.8<br>21.9 |
| 27 | 金  | かしわのじゅんじゅん丼 牛<br>乳 すごもろこと大豆のカリ<br>ン揚げ キャベツの昆布漬                        | 鶏肉 普通牛乳 すごもろ<br>こ だいず 塩昆布                             | こめ 強化米 砂糖 でん<br>粉 小麦粉 キャノーラ油<br>黒砂糖 ごま                              | たまねぎ にんじん ごぼ<br>う 赤こんにゃく しいた<br>け ねぎ キャベツ きゅ<br>うり                    | 406<br>16.6<br>13.7 | 680<br>27.0<br>21.1     | 769<br>30.3<br>23.3 |

