

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	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 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 でん粉 キャノーラ油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく 切干大根 きゅうり スイートコーン	452 22.0 16.6	704 35.3 25.9	778 39.5 28.8						
3	火	豚丼 牛乳 いわし天ぷら つぼ漬け和え 一食節分豆(小・中) 一食節分ボーロ(園)	豚肉 普通牛乳 いわし天ぷら だいすき(小・中)	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま 飯分ボーロ(園)	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい つぼ漬け	462 18.9 15.6	703 29.0 22.1	814 33.5 25.4						
4	水	ごはん 牛乳 千種焼きごぼうサラダ よせなべ汁 一食りんご	普通牛乳 根菜入りつくね かまぼこ 鶏卵 まぐろ(ツナ) 鶏肉	こめ 強化米 さといも マロニー キャノーラ油 砂糖 イック フリーマヨネーズ ごま	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しいたけ ごぼう スイートコーン きゅうり りんご	425 15.9 14.8	703 26.2 22.9	791 29.3 25.6						
5	木	キャロットピラフ 牛乳 エビカツ ベーコン まぐろ(ツナ) 豚丼ビカツ ツナサラダ 具だくさんコーンスープ	普通牛乳 エビカツ ベーコン まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 ジャガイモ ポテトジャースコーン キャベツ リコトローラドレッシング	キャロットピラフの素 たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ きゅうり キャベツ	416 16.6 14.9	681 25.8 23.1	760 27.6 25.6						
6	金	ごはん 牛乳 とり肉の青じそドレッシング煮 野菜のごまマヨネース和え いなが汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 さといも 砂糖 イック フリーマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん たいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう	409 18.0 15.1	684 29.9 23.6	779 33.7 26.2						
9	月	ミルクパン 牛乳 パリツォーネ イタリアンサラダ カチャトーラ パンナコッタ	普通牛乳 鶏肉 まぐろ(ツナ)	コッペパン 砂糖 キャノーラ油 パリツォーネ イタリアンドレッシング 豆乳パンナコッタ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト きゅうり スイートコーン キャベツ	478 16.2 19.7	731 25.7 28.4	808 28.5 31.1						
10	火	ごはん 牛乳 煎魚(さば) 大根の和風サラダ 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さば 鶏肉 かつお節	こめ 強化米 砂糖 キャノーラ油	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが だいこん きゅうり	446 18.9 20.6	703 28.6 29.7	798 32.3 33.3						
12	木	ごはん 牛乳 海鮮いかしゅうまい 中華サラダ 家常豆腐	普通牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 海鮮いかしゅうまい 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 マロニー ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ チキンサイ たけのこ きゅうり	409 16.5 13.1	691 27.2 19.9	769 29.8 21.1						
13	金	ごはん 牛乳 ハンバーグの赤ワインソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ 米粉のチョコクレー	普通牛乳 ウインナー ハンバーグ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 ジャガイも砂糖 オリーブ油 香りごまドレッシング 米粉のチョコクレープ	たまねぎ にんじん もやし いんげんまめ 赤ピーマン ブロッコリー スイートコーン キャベツ	487 16.8 18.4	733 24.7 24.2	802 26.4 25.0						
16	月	ソフトめんカレーソースのむヨーグルト キャベツ入り平つくね 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ チーズ のむヨーグルト キャベツ入り平つくね ひじき入り海藻ミックス	ソフトめん オリーブ油 ジャガイも カレールウ まろやかカレールウ 砂糖 キャノーラ油 塩中華ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム きゅうり スイートコーン	456 17.5 12.4	683 24.7 18.4	826 29.8 22.0						
17	火	フルコギ丼 牛乳 ぎょうざ 切干大根のナムル	豚肉 普通牛乳 ぎょうざ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう もやし にら りんご 切干大根 きゅうり	415 16.8 13.1	698 27.9 20.1	773 30.9 21.8						
18	水	ごはん 牛乳 たこナゲット 野菜のカリカリ梅和え 高野豆腐の親子煮	普通牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 たこナゲット	こめ 強化米 ジャガイも砂糖 キャノーラ油	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり カリカリ梅 ゆかり	425 16.0 15.7	717 26.0 25.1	850 30.7 29.9						
19	木	ごはん 牛乳 さわらの揚げ煮 野菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ さわら さつま揚げ	こめ 強化米 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 ごま	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん いんげんまめ スイートコーン	442 20.1 16.5	705 28.8 24.0	805 32.7 26.7						
20	金	ごはん 牛乳 鶏ちゃん焼き ポテトサラダ そうめん汁 一食いよかん	普通牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 みそ チキンハム	こめ 強化米 そうめん キャノーラ油 砂糖 ごま油 ジャガイも イック フリーマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが きゅうり よかん	433 16.9 15.2	719 27.6 24.0	813 30.8 26.6						
24	火	きな粉パン 牛乳 ミートボール 野菜のドレッシングサラダ ポトフ	きな粉 普通牛乳 鶏肉 ウインナー ミートボール	コッペパン キャノーラ油 砂糖 ジャガイも 野菜ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ いんげんまめ きゅうり キャベツ	413 17.8 18.1	728 30.6 29.7	808 33.5 32.6						
25	水	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ 小松菜ともやしのごま和え 赤だし	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ チキンカツ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	447 17.7 15.5	687 25.2 21.8	785 28.4 24.4						
26	木	ごはん 牛乳 さけの白醤油焼き ブロッコリーのおかか和え 肉じゃが みかんゼリー	普通牛乳 厚揚げ 豚肉 さけの白醤油漬け かつお節	こめ 強化米 ジャガイも キャノーラ油 砂糖 みかんゼリー	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげんまめ ブロッコリー キャベツ	470 21.0 14.7	718 30.7 19.5	812 34.8 21.9						
27	金	かしわのじゅんじゅん丼 牛乳 すごもろこと大豆のカリ揚げ キャベツの昆布漬け	鶏肉 普通牛乳 すごもろこ だいすき 塩昆布	こめ 強化米 砂糖 でん粉 小麦粉 キャノーラ油 黒砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう 赤こんにゃく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	406 16.6 13.7	680 27.0 21.1	769 30.3 23.3						

