

令和8年 2月分 献立および材料の種類と体内での働き

ABコース (小学校)

《 18 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ ごじる	幼 小 619 中	幼 小 27.2 中	ぎゅうにゅう スマルト こおりどうふ だいず ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
3	火	しょくパン ぎゅうにゅう イタリアンパースト やさいのスープに いよかん	585	29.0	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん フロッコリー いよかん	パン オリーブゆ じゃがいも
4	水	ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ	590	24.6	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな たまねぎ にら にんじん もやし	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
5	木	ごはん ぎゅうにゅう にざかな あげだいず ぶたじる	615	27.3	ぎゅうにゅう いわし だいず みそ ぶたにく	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく
6	金	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンだいこん じゃがいものソテー チーズ	618	30.6	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいず チーズ ぶたにく	トマト だいこん たまねぎ にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれあんかけ けんちんじる やきのり	665	28.3	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
10	火	はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くらみつかん	612	27.4	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	はいがまい がんみつとう さとう
12	木	はいがごはん わふうカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	651	20.1	ブルーンはっこうにゅう ぶたにく	ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんじん もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
13	金	くらパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼうソテー いよかん	604	26.9	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ たっしぶんにゅう とりにく	スイートコーン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう いよかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら バター
16	月	ごはん ぎゅうにゅう きつねうどん そぼろに	615	24.8	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	かぶ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ うどん あぶら さとう でんぷん
17	火	ちゃめし ぎゅうにゅう おでん にびたし	584	21.5	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ けずりぶし うずらたまご あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい	こめ じゃがいも こんにゃく
18	水	まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー ミックスフルーツ	603	26.3	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく	おうとう スイートコーン りんご バインアップル キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこのいりに	583	24.1	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
20	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	633	26.5	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそしる しらたまぜんざい	636	26.3	ぎゅうにゅう あずき こおりどうふ まぐろみず まぐろあぶらづけ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんじん	こめ しらたま さとう
25	水	ぶどうパン ぎゅうにゅう いりこフライ こふきいも ミネストローネ	621	25.0	ぎゅうにゅう ベーコン かたくちいわし いんげんまめ	ほしぶどう トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ パンこ オリーブゆ あぶら じゃがいも
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ごましょうゆあえ なっとう	593	24.8	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
27	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソース ゆでやさい ワンタンふうスープ	613	26.1	ぎゅうにゅう たら こおりどうふ ぶたにく	しょうが にら にんにく ねぎ はくさい もやし	こめ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん

令和8年 2月分 献立および材料の種類と体内での働き

CDコース (小学校)

《 18 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 や か	を つ く る 食 品
2	月	はいがパン きゅうにゅう チリコンだいこん ジャがいものソテー チーズ	幼 小 618 中	幼 小 30.6 中	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいす チーズ ぶたにく	トマト だいこん たまねぎ にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら ジャがいも しらたき
3	火	はいがごはん わふうカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	651	20.1	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんじん もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう ジャがいも
4	水	ごはん きゅうにゅう にざかな あげだいす ぶたじる	615	27.3	ぎゅうにゅう いわし だいす みそ ぶたにく	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ジャがいも こんにゃく
5	木	はいがごはん きゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くらみつかん	612	27.4	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とうりにく あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	はいがまい がんみつとう さとう
6	金	ごはん きゅうにゅう きつねうどん そぼろに	615	24.8	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく とうりにく あぶらあげ	かぶ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ うどん あぶら さとう でんぷん
9	月	ぶどうパン きゅうにゅう いりこフライ こふきいも ミネストローネ	621	25.0	ぎゅうにゅう ベーコン かたくちいわし いんげんまめ	ほしぶどう トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ パンこ オリーブゆ あぶら ジャがいも
10	火	むぎごはん きゅうにゅう にくジャが からししょうゆあえ だいすとじゃこのいりに	583	24.1	ぎゅうにゅう だいす ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう ジャがいも しらたき
12	木	くらパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼうソテー いよかん	604	26.9	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だっしふんにゅう とうりにく	スイートコーン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう いよかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら バター
13	金	ごはん きゅうにゅう しろみざかなのチリソース ゆでやさい ワンタンふうスープ	613	26.1	ぎゅうにゅう たら こおりどうふ ぶたにく	しょうが なら にんにく ねぎ はくさい もやし	こめ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
16	月	まるパン きゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー ミックスフルーツ	603	26.3	ぎゅうにゅう だいす チーズ ぶたにく	おうとう スイートコーン りんご パインアップル キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン さとう ジャがいも
17	火	ごはん きゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	633	26.5	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
18	水	むぎごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ ごじる	619	27.2	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ だいす ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
19	木	しょくパン きゅうにゅう イタリアンパースト やさいのスープに いよかん	585	29.0	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん フロッコリー いよかん	パン オリーブゆ ジャがいも
20	金	むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ごましょうゆあえ なっとう	593	24.8	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう ジャがいも こんにゃく
24	火	むぎごはん きゅうにゅう さばのみぞれあんかけ けんちんじる やきのり	665	28.3	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
25	水	ごはん きゅうにゅう ツナそぼろ みそしる しらたまぜんざい	636	26.3	ぎゅうにゅう あすき こおりどうふ まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんじん	こめ しらたま さとう
26	木	ちゃめし きゅうにゅう おでん にびたし	584	21.5	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ けずりぶし うすらたまご あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい	こめ ジャがいも こんにゃく
27	金	ごはん きゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ	590	24.6	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな たまねぎ なら にんじん もやし	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん

令和8年 2月分 献立および材料の種類と体内での働き

EFコース (小学校)

《 18 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体 の ち ょう し を と の え る 食 品
2	月	ごはん ぎゅうにゅう きつねうどん そばろに	幼 小 615 中	幼 小 24.8 中	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	かぶ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ うどん あぶら さとう でんぷん
3	火	ごはん ぎゅうにゅう にぎかな あげだいたす ぶたじる	615	27.3	ぎゅうにゅう いわし だいたす みそ ぶたにく	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく
4	水	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼうソテー いよかん	604	26.9	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう いよかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら バター
5	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソース ゆでやさい ワンタンふうスープ	613	26.1	ぎゅうにゅう たら こおりどうふ ぶたにく	しょうが にら にんにく ねぎ はくさい もやし	こめ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
6	金	はいがごはん わふうカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	651	20.1	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんじん もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
9	月	ちゃめし ぎゅうにゅう おでん にびたし	584	21.5	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ けずりぶし うすらたまご あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい	こめ じゃがいも こんにゃく
10	火	しょくパン ぎゅうにゅう イタリアンペースト やさいのスープに いよかん	585	29.0	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー いよかん	パン オリーブゆ じゃがいも
12	木	はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそじる くらみつかん	612	27.4	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	はいがまい がんみつとう さとう
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれあんかけ けんちんじる やきのり	665	28.3	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ごましょうゆあえ なっとう	593	24.8	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ツナそばろ みそじる しらたまぜんざい	636	26.3	ぎゅうにゅう あずき こおりどうふ まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんじん	こめ しらたま さとう
18	水	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンだいこん じゃがいものソテー チーズ	618	30.6	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいたす チーズ ぶたにく	トマト だいこん たまねぎ にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ ごじる	619	27.2	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ だいたす ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいたすとじゃこのいりに	583	24.1	ぎゅうにゅう だいたす ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
24	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう いりこフライ こふきいも ミネストローネ	621	25.0	ぎゅうにゅう ベーコン かたくちいわし いんげんまめ	ほしぶどう トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ パンこ オリーブゆ あぶら じゃがいも
25	水	ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ	590	24.6	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな たまねぎ にら にんじん もやし	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
26	木	まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー ミックスフルーツ	603	26.3	ぎゅうにゅう だいたす チーズ ぶたにく	おうとう スイートコーン りんご パインアップル キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも
27	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	633	26.5	ぎゅうにゅう だいたす みそ ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん

令和8年 2月分 献立および材料の種類と体内での働き

GHコース (小学校)

《 18 回 》

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 や 肉 を つ く あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と と の え る み ど り の 食 品	力 や 熱 の も と に な る き の 食 品
2	月	ごはん ぎゅうにゅう にざかな あげだいたす ぶたじる	幼 小 615 中	幼 小 27.3 中	ぎゅうにゅう いわし だいたす みそ ぶたにく	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく
3	火	ごはん ぎゅうにゅう きつねうどん そぼろに	615	24.8	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	かぶ こまつな しょうが にんじん ねぎ	こめ うどん あぶら さとう でんぶん
4	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソース ゆでやさい ワンタンふうスープ	613	26.1	ぎゅうにゅう たら こおりどうふ ぶたにく	しょうが にら にんにく ねぎ はくさい もやし	こめ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
5	木	しょくパン ぎゅうにゅう イタリアンパースト やさいのスープに いよかん	585	29.0	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ ぶたにく	トマト キャベツ たまねぎ にんじん フロッコリー いよかん	パン オリーブゆ じゃがいも
6	金	はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ みそしる くらみつかん	612	27.4	ぎゅうにゅう きなこ こおりどうふ こなかんてん みそ たまご とりにく あぶらあげ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	はいがまい がんみつとう さとう
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ごましょうゆあえ なつとう	593	24.8	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが だいこん にんじん	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
10	火	はいがごはん わふうカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	651	20.1	ブルーんはっこうにゅう ぶたにく	ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんじん もやし	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
12	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう いりこフライ こふきいも ミネストローネ	621	25.0	ぎゅうにゅう パーコン かたくちいわし いんげんまめ	ほしぶどう トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ パンこ オリーブゆ あぶら じゃがいも
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそしる しらたまぜんざい	636	26.3	ぎゅうにゅう あずき こおりどうふ まぐろみず まぐろあぶらづけ みそ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが にんじん	こめ しらたま さとう
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれあんかけ けんちんじる やきのり	665	28.3	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
17	火	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ごぼうソテー いよかん	604	26.9	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう いよかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら バター
18	水	ごはん ぎゅうにゅう サンマーどんのぐ にらたまスープ	590	24.6	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな たまねぎ にら にんじん もやし	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
19	木	ちゃめし ぎゅうにゅう おでん にびたし	584	21.5	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ けずりぶし うすらたまご あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい	こめ じゃがいも こんにゃく
20	金	はいがパン ぎゅうにゅう チリコンだいこん じゃがいものソテー チーズ	618	30.6	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいたす チーズ ぶたにく	トマト だいこん たまねぎ にんにく	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ ごじる	619	27.2	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ だいたす ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
25	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ちゅうかあえ	633	26.5	ぎゅうにゅう だいたす みそ ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん にんにく ねぎ	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが からししょうゆあえ だいたすとじゃこのいりに	583	24.1	ぎゅうにゅう だいたす ちりめんじゃこ ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん もやし	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき
27	金	まるパン ぎゅうにゅう カレービーンズシチュー やさいソテー ミックスフルーツ	603	26.3	ぎゅうにゅう だいたす チーズ ぶたにく	おうとう スイートコーン りんご パインアップル キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン こむぎこ あぶら マーガリン さとう じゃがいも