

# 献立表

令和8年 2月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わることがあります）				栄養量	
		おもに体をつくるものになる(赤)	おもにエネルギーの ものになる(黄)	おもに 体の調子を整えるものになる(緑)	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
2 月	ひじきご飯 大根と厚揚げの煮物 魚そうめん汁	鶏肉、ひじき、油あげ、大豆 牛乳 厚揚げ、鶏ひき肉	ご飯、油、砂糖 砂糖	ごぼう、人参、蒟蒻、枝豆 大根、人参、いんげん 魚そうめん	醤油、みりん、酒、薄口醤油 醤油、みりん、酒、薄口醤油 玉葱、えのき、小松菜、葱	757	31.9
3 火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 節分豆	牛乳 豆腐、豚ひき肉、赤味噌、米味噌	ご飯 でんぶん、油、砂糖	人参、白葱、玉葱、にんにく、たけのこ缶、干し椎茸、生姜	中華味、オイスターソース、酒、醤油、豆板醤	767	33.1
			ごま、ごま油、砂糖	もやし、ほうれん草、人参	醤油、酢、みりん		
		節分豆					
4 水	ミルクパン マカロニグラタン ミニトマト カレースープ	牛乳 鶏肉、チーズ、ホワイトソース、牛乳	ミルクパン マカロニ、油	玉葱、しめじ、いんげんピューレ、ほうれん草	白ワイン、ブイヨン、塩、こしょう	823	38.6
				ミニトマト			
		豚肉、大豆	じゃが芋、油	玉葱、人参、パセリ	ブイヨン、カレールー、塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー		
5 木	ご飯 海苔 ビビンバ	牛乳 牛肉、米味噌	ご飯 ごま、ごま油、油、砂糖	人参、たけのこ缶、もやし、葱	塩、こしょう、醤油	726	29.7
				ぜんまい、にんにく	豆板醤、酒		
		わかめ、錦糸卵		えのき、人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸	酒、醤油、中華味、がらスープ		
6 金	ご飯 いわしのみぞれ煮 いそ和え 味噌汁	牛乳 のり	ご飯 ごま	白菜、ほうれん草、もやし、人参	醤油、みりん、薄口醤油	632	24.7
				玉葱、えのき、葱	煮干し		
		豆腐、油あげ、わかめ、味噌					
9 月	ご飯 納豆 手巻きのり たくあんのごま炒め だご汁	牛乳 納豆/手巻きのり	ご飯			760	26.1
		ごま、ごま油	たくあん		酒		
10 火	ごはん うま煮 おかげ	牛乳 鶏肉、厚揚げ	ご飯 じゃが芋、油、砂糖	人参、大根、白菜、葱	醤油、酒、みりん、薄口醤油	718	29.1
		かつお節		小松菜、もやし、人参	醤油、みりん		
11 水	建国記念の日						
12 木	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ りんご	牛乳 お誕生日 お誕生日 お誕生日	ご飯 じゃが芋、油	玉葱、人参、りんごピューレ、にんにく	カレールー、ケチャップ、赤ワイン、塩、こしょう、ブイヨン、醤油	807	24.3
				キャベツ、プロッコリー、人参、ホールコーン	コールスロードレッシング、薄口醤油、		
				りんご			
13 金	ご飯 手作り肉団子のスープ ひじきのサラダ フルーツムース	牛乳 ひじき、錦糸卵	ご飯 春雨、でんぶん、ごま油	白菜、玉葱、人参、葱、きくらげ、生姜	薄口醤油、酒、中華味、塩	797	29.2
			砂糖	もやし、胡瓜、人参	棒々鶏ドレッシング、醤油		
16 月	ご飯 おでん風煮 野菜のごまみそ和え いちご	牛乳 米味噌	ご飯 うずら卵、鶏肉、生揚げ、ちくわ ごま	大根、蒟蒻、いんげん、人参 キャベツ、ほうれん草、人参	薄口醤油、醤油、酒、みりん、だし昆布、削り節 醤油、薄口醤油、みりん、酒	743	31.3
				いちご			
17 火	ご飯 鶏肉のワイン煮 チーズサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 チーズ	ご飯 砂糖		ケチャップ、赤ワイン、醤油	772	32.2
				キャベツ、きゅうり、人参	和風ドレッシング、薄口醤油		
		卵、ベーコン	油、でんぶん	玉葱、小松菜、人参、トマト缶、えのき	中華味、醤油、塩		
18 水	きなこ揚げパン かりかりサラダ パスタスープ レモンゼリー	牛乳 大豆	きな粉 コッペパン、砂糖、油		塩	880	28.7
				キャベツ、胡瓜、枝豆、人参	和風ドレッシング、薄口醤油		
		ベーコン	スパゲティ、油	玉葱、白菜、人参、しめじ、パセリ	ブイヨン、塩、こしょう		
19 木	ご飯 魚のかば焼き風 海藻サラダ 味噌汁	牛乳 あじ	ゼリー			842	31.0
		海藻ミックス					
20 金	ご飯 味噌煮込みうどん ごま和え いそのりふりかけ	牛乳 豆腐、蒲鉾				724	28.4
		ふりかけ					
23 月	天皇誕生日						
24 火	ごはん いわしフライ 五目豆 かきたま汁	牛乳 いわしフライ	ご飯 油			846	38.0
		大豆、さつまあげ	油、砂糖	ごぼう、人参、いんげん、干し椎茸、蒟蒻	醤油、薄口醤油、酒、みりん		
25 水	ミルクパン 長崎ちゃんぽん きらきらフルーツ	牛乳 豚肉、牛乳	蒲鉾 ちゃんぽん麺、油	人参、キャベツ、玉葱 もやし、葱、きくらげ、ホールコーン	鶏豚湯、醤油、薄口醤油、酒 塩、こしょう、中華味	791	31.6
			アセロラジュレ	みかん缶、もも缶、パイン缶、バナナ			
26 木	ごはん 牛肉のジャポネソース煮 切干大根の酢の物 春雨スープ	牛乳 油揚げ	ご飯 砂糖	玉葱、りんご、人参、にんにく、しょうが 切干大根、胡瓜、人参、きくらげ	塩、こしょう、赤ワイン/醤油、りんご酢、酒、みりん	926	37.6
			春雨	白菜、玉葱、人参、青梗菜、きくらげ	中華味、醤油、酒、鶏豚湯		
27 金	ごはん ごぼうのつくね ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 鶏ひき肉、卵	ご飯 でん粉	玉葱、ごぼう、きくらげ、ネギ、生姜	醤油、みりん、酒、塩	748	31.3
		ひじき、さつまあげ、大豆	砂糖、油	蒟蒻、人参、いんげん	醤油、酒、みりん		
		味噌、油揚げ	さつま芋	大根、人参、小松菜、しめじ	煮干し		