

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	鶏肉、ひじき、油あげ、大豆	ご飯、油、砂糖	ごぼう、人参、蒟蒻、枝豆	醤油、みりん、酒、薄口醤油	757	31.9
		厚揚げ、鶏ひき肉	砂糖	大根、人参、いんげん	醤油、みりん、酒、薄口醤油		
		魚そうめん		玉葱、えのき、小松菜、葱	薄口醤油、酒、みりん、塩、出し昆布、削り節		
3月	魚そうめん汁						
火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 節分豆	豆腐、豚ひき肉、赤味噌、米味噌	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月	ミルクパン マカロニグラタン ミニトマト カレースープ		ミルクパン			823	38.6
		鶏肉、チーズ、ホワイトソース、牛乳	マカロニ、油	玉葱、しめじ、いんげんビューレ、ほうれん草	白ワイン、ブイオン、塩、こしょう		
				ミニトマト			
水		豚肉、大豆	じゃが芋、油	玉葱、人参、パセリ	ブイオン、カレールー、塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー		
5月	ご飯 海苔 びびんバ	海苔	ご飯			726	29.7
		牛肉、米味噌	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		
				ぜんまい、にんにく	豆板醤、酒		
木	わかめスープ	わかめ、鰯糸卵		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月	ご飯 いわしのみぞれ煮 いそ和え 味噌汁		ご飯			632	24.7
		いわしのみぞれ煮					
		のり	ごま	白菜、ほうれん草、もやし、人参	醤油、みりん、薄口醤油		
金		豆腐、油あげ、わかめ、味噌		玉葱、えのき、葱	煮干し		
9月	ご飯 納豆 たくあんのごま炒め だご汁		ご飯			760	26.1
		納豆/手巻きのり					
			ごま、ごま油	たくあん	酒		
10月	ごはん うま煮		ご飯			718	29.1
		鶏肉、厚揚げ	じゃが芋、油、砂糖	玉葱、人参、枝豆、干し椎茸、蒟蒻	醤油、酒、みりん、薄口醤油		
火	おかか和え	かつお節		小松菜、もやし、人参	醤油、みりん		
11月	建 国 記 念 の 日						
水							
12月	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ りんご	鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、りんごビューレ、にんにく	カレールー、ケチャップ、赤ワイン、塩、こしょう、ブイオン、醤油	807	24.3
				キャベツ、ブロッコリー、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月	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	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵	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
		ひじき、鰯糸卵	砂糖	もやし、胡瓜、人参	棒々鶏ドレッシング、醤油		
		フルーツムース					
16月	ご飯 おでん風煮 野菜のごまみそ和え いちご	うずら卵、鶏肉、生揚げ、ちくわ	里芋、砂糖	大根、蒟蒻、いんげん、人参	薄口醤油、醤油、酒、みりん、だし昆布、削り節	743	31.3
		米味噌	ごま	キャベツ、ほうれん草、人参	醤油、薄口醤油、みりん、酒		
				いちご			
17月	ご飯 鶏肉のワイン煮 チーズサラダ トマトと卵のスープ	鶏もも肉	砂糖		ケチャップ、赤ワイン、醤油	772	32.2
		チーズ		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月	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	きな粉	コッペパン、砂糖、油		塩	880	28.7
		大豆		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	ブイオン、塩、こしょう		
19月	ご飯 魚のかば焼き風 海藻サラダ 味噌汁		ご飯			842	31.0
		あじ	でん粉、小麦粉、油、砂糖		醤油、酒、みりん		
		海藻ミックス		キャベツ、きゅうり、人参	棒々鶏ドレッシング、うすくちしょうゆ		
20月	ご飯 味噌煮込みうどん ごま和え いそのりふりかけ	豆腐、蒲鉾		玉葱、小松菜、人参、えのき	薄口醤油、醤油、塩、酒、出し昆布、削り節		
20月			ご飯			724	28.4
		豚肉、油あげ、赤味噌、合わせ味噌	うどんめん	玉葱、しめじ、白菜、人参、葱	醤油、酒、みりん、薄口醤油、出し昆布、削り節		
			ごま	もやし、ほうれん草、人参	醤油、みりん		
23月		ふりかけ					
24月	天 皇 誕 生 日						
24月			ご飯			846	38.0
		いわしフライ	油				
		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		
火	かきたま汁	卵	でんぶん	人参、小松菜、玉葱、えのき	薄口醤油、酒、出し昆布、削り節		
25月	ミルクパン 長崎ちゃんぽん	蒲鉾	ミルクパン			791	31.6
		豚肉、牛乳	ちゃんぽん麺、油	人参、キャベツ、玉葱	鶏豚湯、醤油、薄口醤油、酒		
				もやし、葱、きくらげ、ホールコーン	塩、こしょう、中華味		
水	きらきらフルーツ		アセロラジュレ	みかん缶、もも缶、パイン缶、バナナ			
26月	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		ご飯			926	37.6
		牛肉	砂糖	玉葱、りんご、人参、にんにく、しょうが	塩、こしょう、赤ワイン/醤油、りんご酢、酒、みりん		
		油揚げ	砂糖、ごま油	切干大根、胡瓜、人参、きくらげ	りんご酢、薄口醤油		
木			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月	ごはん ごぼうのつくね ひじきの炒め煮 みそ汁		ご飯			748	31.3
		鶏ひき肉、卵	でん粉	玉葱、ごぼう、きくらげ、ネギ、生姜	醤油、みりん、酒、塩		
		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		
金		味噌、油揚げ	さつま芋	大根、人参、小松菜、しめじ	煮干し		