

令和8年2月分家庭配付献立表

※給食実施日は、各学校で異なりますので、学校からの便り等で確認してください。
※食材料名は、その料理に入っているすべての食材を掲載しています。



栄養量	791	2.8	741	2.1	746	2.3	738	3.0	745	2.9	743	2.0	763	1.6	745	3.1	753	2.3
実施日	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
献立名	①冬野菜カレーライス (ごはん) ②フルーツミックス ③牛乳		①ごはん ②豚キムチ豆腐 ③春雨と野菜の炒め物 ④チーズ ⑤牛乳		①ごはん ②ホキのレモン揚げ ③即席漬け ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①パン ②チョコレートスプレッド ③豚肉と野菜のスープ煮 ④コーンボテト ⑤牛乳		①赤飯 ②鶏肉のから揚げ ③よろこぶキャベツ ④すまし汁 ⑤牛乳		①ごはん ②さばの塩焼き ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳		①ごはん ②含め煮 ③はりはり漬け ④味付小魚 ⑤牛乳		①パン ②いちごジャム ③大豆ソチュー ④三色ソテー ¹ ⑤牛乳		①大根のピリ辛丼 (ごはん) ②ししゃものから揚げ ③もやしの中華あえ ④牛乳	
食材名	①▲ごはん ●豚もも肉 ■じやがいも □だいこん □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ ■チングンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレールウ(アレルゲン不使用) コンソメ □トマトケチャップ ウスターーソース 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②○パン(シロップ漬け) □みかん(シロップ漬け) □りんご(シロップ漬け) シロップ ③○牛乳	①▲ごはん ●木綿豆腐 糸こんにゃく □白菜 □白菜キムチ ■にんじん □(冷)ごぼう □ぶなしめじ ■にら △ごま油 □おろしにんにく コチュジャン 中華スープの素 しょうゆ 清酒 水 ③●若鶏胸肉 △緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん □(乾)きくらげ ■こまつな △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食塩 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②○(冷)ホキ(角切) ●木綿豆腐 糸こんにゃく □白菜 □白菜キムチ ■にんじん □(冷)ごぼう □ぶなしめじ ■にら △ごま油 □おろしにんにく コチュジャン 中華スープの素 しょうゆ 清酒 水 ③●若鶏胸肉 △緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん □(乾)きくらげ ■こまつな △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食塩 ④○牛乳	①▲基準パン △チョコレートスプレッド ▲でん粉 △コーンスターチ △食用米油 ■うずら卵 ●ひよこ豆(水煮) △さとう ●みりん □レモン果汁 水 ③□キャベツ 食塩 ■にんじん △コンソメ 食塩 △食用米油 ④●凍り豆腐(細切) △じゃがいも □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 △木綿豆腐 ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん △えのきたけ ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 △葉ネギ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲赤飯 ごま塩 ②●若鶏もも肉 食塩 △タナネサラダ油 ●うずら卵 ●ひよこ豆(水煮) △ガーリックパウダー ¹ △でん粉 △コーンスターチ △食用米油 ③□キャベツ △塩昆布煮 食塩 ④●かまぼこ ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん △えのきたけ ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 △葉ネギ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②○(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △タナネサラダ油 ●さつま揚げ △つけこんにゃく ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう ●みりん 食塩 水 ④●木綿豆腐 ●油揚げ △さつまいも □たまねぎ ■にんじん △えのきたけ ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 △葉ネギ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) △タナネサラダ油 ●じゃがいも 板こんにゃく ■にんじん □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう ●みりん 食塩 水 ③●ちくわ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん △食酢 ▲さとう ●中みそ ●白みそ 水 ④●ポークウインナー ■こまつな □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 △えのきたけ ●味付小魚 ⑤○牛乳	①▲基準パン ②●いちごジャム ●大豆(水煮) ●若鶏胸肉 ■にんじん □たまねぎ ■バセリ △ナタネサラダ油 クリームポタージュの素 水 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ちくわ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん △食酢 ▲さとう ●中みそ ●白みそ 水 ④●ボークウインナー ■こまつな □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 △えのきたけ ●味付小魚 ⑤○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 □だいこん □たまねぎ ■にんじん ■チングンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうが 豆板醤 清酒 みりん ▲さとう 中華スープの素 △でん粉 水 ②○(冷)子持ちしやも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③△緑豆もやし(太もやし) ■にんじん しょうゆ ▲さとう △ごま油 △半入り白いりごま ④○牛乳									
	地場産物の日 「白ねぎ」「チングンサイ」			食育の日 (わ食の日)			行事食 「卒業祝い」			地場産物の日 「えのきたけ」「みずな」			今月のテーマ 「食物せんいについて知ろう」			地場産物の日 「バセリ」「こまつな」		
栄養量	763	2.3	733	3.2	724	2.3	733	2.8	739	2.7	752	2.4	761	2.5	783	3.0	777	2.3

※赤 (●: たんぱく質 ○: 無機質 おもに体をつくるもの)

※亦 (●: たんぱく質 ○: 無機質 おもに体をつくるものになると
※黄 (▲: 炭水化物 △: 脂質 おもにエネルギーのもととなる)

※貢（▲：炭水化物 □：脂質）おもにエネルギーの供給による
※縁（■：カロテン □：ビタミンC）おもに体の調子を整えるものとなる

※栄養量欄の左はエネルギー (kcal)、右は食塩相当量 (g)

