

[献 立 予 定 表]

2026年 2月度

緑陽中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食物繊維 |
|-----|------------|----|----------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 2月 | 食パン | ○ | 食パン | | | 695 kcal |
| | チョコクリーム | | チョコクリーム | | | 32.3 g |
| | 水ドーフ | | ウィンナー | サラダ油, ジャガイモ | にんじん, 玉ねぎ, バセリ | 22.8 g |
| | イカのオリーブ焼き | | いか | オリーブ油 | にんにく | 2.7 g |
| | ビーンズサラダ | | 大豆 | ごまドレッシング | にんじん, キャベツ, 桂豆 | |
| 3火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 748 kcal |
| | 里芋のみぞ汁 | | わかめ, 生揚げ, ミックス味噌 | さといも | 玉ねぎ, ねぎ | 37.7 g |
| | 丸干しイワシ | | イワシ | | | 16.5 g |
| | 白菜の煮浸し | | 油揚げ | 三温糖 | にんじん, はくさい | 3.4 g |
| | 節分豆 | | 節分豆 | | | |
| 4水 | ソフト類 | ○ | | ソフト類 | | 757 kcal |
| | カレー・ソース | | 豚ひき肉 | サラダ油, カレールウ | にんにく, にんじん, 玉ねぎ, グリーンピース, ブルーン | 31.9 g |
| | きなこ豆 | | 大豆, きな粉 | 大豆油, グラニュー糖, 三温糖 | | 22.7 g |
| | コーンもやし | | | | もやし, コーン | 2.0 g |
| | 麦ごはん | | | 精白米, 精麦 | | 753 kcal |
| 5木 | 豆腐の中華スープ | ○ | 木綿豆腐, 糸かまぼこ | サラダ油, かたくり粉 | ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, テンゲンサイ | 24.0 g |
| | 八宝菜 | | 豚肉, なると | サラダ油, かたくり粉, ごま油 | にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ, 青ピーマン | 18.0 g |
| | 豆乳プリン | | | | | 2.0 g |
| | ひじきと大豆のごはん | | ちくわ, 干ひじき, 油揚げ, 大豆 | α 化米, 中ざら糖, サラダ油 | にんじん, 干し椎茸 | 746 kcal |
| 6金 | 厚揚げのみぞ汁 | ○ | 生揚げ, 赤みそ | | キャベツ, えのきたけ, ねぎ | 26.2 g |
| | 野菜コロッケ | | | 野菜コロッケ, 大豆油 | | 25.4 g |
| | りんご | | | | りんご | 2.9 g |
| | コッペパン | | | コッペパン | | 789 kcal |
| 9月 | 豆乳コーンスープ | ○ | 豆乳 | サラダ油, コーンスターーチ | にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン, バセリ | 34.6 g |
| | ささみのレモンソース | | 鶏ささみ | かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖 | レモン果汁 | 25.9 g |
| | ベンネのトマトソース | | ペーパン | マカロニ, 三温糖, オリーブ油 | にんじん, 玉ねぎ, トマト, にんにく, バセリ | 3.3 g |
| | 麦ごはん | | | 精白米, 精麦 | | 766 kcal |
| 10火 | すき焼き | ○ | 豚肉, かまぼこ, 焼き豆腐 | しらたき, 焼き鶏, 三温糖, サラダ油 | はくさい, ねぎ | 31.2 g |
| | 厚焼き卵 | | 厚焼き卵 | | | 18.7 g |
| | もやしのおかかあえ | | かつお節 | 三温糖 | にんじん, もやし | 1.4 g |
| 12木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 841 kcal |
| | 豆乳なべ | | 豚肉, 豆乳, 赤みそ, 木綿豆腐 | | 干し椎茸, にんじん, もやし | 35.2 g |
| | シシャモの更紗揚げ | | ししゃも | 薄力粉, 米粉, 大豆油 | | 28.1 g |
| | ひじきの煮物 | | 干ひじき, 油揚げ | いりごま, 三温糖, サラダ油 | にんじん, サやいんげん | 2.6 g |
| 13金 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 791 kcal |
| | 昆布汁 | | 油揚げ, 昆布 | | にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ | 31.8 g |
| | 厚揚げの肉みそかけ | | 生揚げ, 鶏ひき肉, 赤みそ, 豆乳 | サラダ油, 中ざら糖, かたくり粉 | しょうが | 23.2 g |
| | 五目金平 | | はんぺん | こんにゃく, サラダ油, 三温糖, いりごま | にんじん, ごぼう, サやいんげん | 1.6 g |
| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食物繊維 |
| 16月 | 黒パン | ○ | | 黒パン | | 747 kcal |
| | チキンピーンズ | | 大豆, 鶏肉 | じゃがいも, 三温糖, サラダ油 | にんじん, 玉ねぎ | 25.2 g |
| | れんこんチップス | | | 大豆油 | れんこん | 26.2 g |
| | 海藻サラダ | | 海藻ミックス | イタリアンドレッシング | だいこん, にんじん, コーン | 2.5 g |
| | 麦ごはん | | | 精白米, 精麦 | | 777 kcal |
| 17火 | 卵わかめスープ | ○ | わかめ, 糸かまぼこ, 鶏卵 | かたくり粉 | 玉ねぎ, ねぎ | 34.2 g |
| | サワラの高麗焼 | | さわら | 三温糖, ごま油, いりごま | しょうが, にんにく, ねぎ | 20.2 g |
| | 韓国風肉じゃが | | 豚肉 | じゃがいも, 中ざら糖, サラダ油 | にんじん, 玉ねぎ | 1.8 g |
| 18水 | シナモンパン | ○ | | 小型パン, 大豆油, グラニュー糖, 三温糖 | | 824 kcal |
| | 中華麺 | | | 中華めん | | 29.6 g |
| | しょうゆラーメンの汁 | | 豚肉, なると | サラダ油 | しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ねぎ | 25.6 g |
| | 厚揚げと野菜のソテー | | ベーコン, 厚揚げ | サラダ油 | にんにく, もやし, チンゲンサイ | 2.5 g |
| 19木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 732 kcal |
| | 臭汁 | | 木綿豆腐, 大豆, 豆乳, ミックス味噌 | こんにゃく | ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ | 32.0 g |
| | 豚肉の生姜炒め | | 豚肉 | サラダ油, かたくり粉 | 玉ねぎ, しょうが | 17.3 g |
| | 青菜のごまあえ | | | 三温糖, すりごま | こまつな, もやし, にんじん | 1.8 g |
| 20金 | 五目ごはん | ○ | ちくわ, 油揚げ | α 化米, 中ざら糖, サラダ油 | にんじん, 干し椎茸, ごぼう | 694 kcal |
| | 大根のみぞ汁 | | 木綿豆腐, ミックス味噌 | | だいこん, 玉ねぎ, ねぎ | 32.6 g |
| | アジの竜田揚げ | | あじ | かたくり粉, 米粉, 大豆油 | しょうが | 22.4 g |
| | いよかん | | | | いよかん | 2.6 g |
| 24火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 808 kcal |
| | 春雨スープ | | | サラダ油, マロニエ | にんじん, 玉ねぎ, テンゲンサイ, もやし | 21.9 g |
| | 揚げごはん | | ぎょうざ | 大豆油 | | 24.3 g |
| | 麻婆ごぼう | | 鶏ひき肉, 赤みそ | サラダ油, 三温糖 | ごぼう, にんじん, にら | 1.4 g |
| 25水 | うどん | ○ | | うどん | | 749 kcal |
| | 肉うどんの汁 | | 豚肉, かまぼこ, 油揚げ | | 干し椎茸, にんじん, ねぎ | 30.2 g |
| | 南瓜のはちみつがらめ | | | 大豆油, はちみつ, 三温糖 | かぼちゃ | 20.5 g |
| | 大根とツナの煮物 | | ツナ | 中ざら糖 | だいこん | 1.8 g |
| 26木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 807 kcal |
| | さつま汁 | | 鶏肉, 生揚げ, ミックス味噌 | さつまいも | ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ | 29.0 g |
| | ちくわの醤油揚げ | | ちくわ, あおのり | 薄力粉, 米粉, 大豆油 | | 23.1 g |
| | 高野豆腐の炒め煮 | | 豚肉, 高野豆腐 | サラダ油, 三温糖 | しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ | 2.3 g |
| 27金 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 768 kcal |
| | チキンカレー | | 鶏肉 | サラダ油, ジャガイモ, カレールウ | にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ブルーン, トマト | 22.2 g |
| | キャベツのソテー | | ウインナー | サラダ油 | キャベツ, もやし, コーン | 16.2 g |
| | 福神漬け | | | | 福神漬 | 2.7 g |