

[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 食塩相当量	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 食塩相当量
2月	食パン	○		食パン		695 koal	16月	黒パン		黒パン			747 koal
	チョコクリーム			チョコクリーム		32.3 g		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
	ポトフ		ウィンナー	サラダ油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	22.8 g		れんこんチップス			大豆油	れんこん	26.2 g
	イカのオリーブ焼き		いか	オリーブ油	にんにく	2.7 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
	ピーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆								
3火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		748 koal	17火	麦ごはん			精白米, 精麦		777 koal
	里芋のみそ汁		わかめ, 生揚げ, ミックス味噌	さといも	玉ねぎ, ねぎ	37.7 g		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
	丸干しイワシ		イワシ			16.5 g		サワラの高麗焼き		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
	白煮の煮出し		油揚げ	三温糖	にんじん, はくさい	3.4 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
	節分豆		節分豆										
4水	ソフト麺	○		ソフト麺		757 koal	18水	シナモンパン			小型パン, 大豆油, グラニュー糖, 三温糖 中華めん		824 koal
	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, グリンピース, ブルーン	31.9 g		中華麺	○	豚肉, なんと	サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ねぎ	29.6 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		しょうゆラーメンの汁		ベーコン, 厚揚げ	サラダ油	にんにく, もやし, チンゲンサイ	25.6 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.0 g		厚揚げと野菜のソテー					2.5 g
5木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		753 koal	19木	麦ごはん			精白米, 精麦		732 koal
	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, チンゲンサイ	24.0 g		具汁	○	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
	八宝菜		豚肉, なんと	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		豚肉の生煮炒め		豚肉	サラダ油, かたくり粉	玉ねぎ, しょうが	17.3 g
	豆乳プリン		豆乳プリン			2.0 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
6金	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 koal	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 koal
	厚揚げのみそ汁		生揚げ, 赤みそ		キャベツ, えのきたけ, ねぎ	26.2 g		大根のみそ汁	○	木綿豆腐, ミックス味噌		だいこん, 玉ねぎ, ねぎ	32.6 g
	野菜コロッケ			野菜コロッケ, 大豆油		25.4 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
	りんご				りんご	2.9 g		いよかん				いよかん	2.6 g
9月	コッペパン	○		コッペパン		789 koal	24火	麦ごはん			精白米, 精麦		808 koal
	豆乳コーンスープ		豆乳	サラダ油, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン, パセリ	34.6 g		春雨スープ	○		サラダ油, マロニー	にんじん, 玉ねぎ, チンゲンサイ, もやし	21.9 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		揚げぎょうざ		ぎょうざ	大豆油		24.3 g
	パンネのトマトソース		ベーコン	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, パセリ	3.3 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
10火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		766 koal	25水	うどん			うどん		749 koal
	すき焼き		豚肉, かまぼこ, 焼き豆腐	しらたき, 焼きふ, 三温糖, サラダ油	はくさい, ねぎ	31.2 g		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
	厚焼き卵		厚焼き卵			18.7 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
	もやしのおかあえ		かつお節	三温糖	にんじん, もやし	1.4 g		大根とツナの煮物	○	ツナ	中ざら糖	だいこん	1.8 g
12木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		841 koal	26木	麦ごはん			精白米, 精麦		807 koal
	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		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
	シシヤモの更紗揚げ		ししやも	薄力粉, 米粉, 大豆油		28.1 g		ちくわの鹽田揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 米粉, 大豆油		23.1 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, さやいんげん	2.6 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
13金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		791 koal	27金	麦ごはん			精白米, 精麦		768 koal
	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		チキンカレー	○	鶏肉	サラダ油, じゃがいも, 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
	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		キャベツのソテー		ウィンナー	サラダ油	キャベツ, もやし, コーン	16.2 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, さやいんげん	1.6 g		福神漬				福神漬	2.7 g