

2026年02月02日 月曜日

2026年02月03日 火曜日

2026年02月04日 水曜日

2026年02月05日 木曜日

2026年02月06日 金曜日

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|--------------------------|------------|
| 【オムレツ&チリコンカン】 | |
| ●・ブレンオムレツ | 1 個 |
| ・大豆水煮 | 20 g |
| ・豚もも挽き肉 | 25 g |
| ・玉葱 | 25 g |
| ・にんにく | 0.3 g |
| ・マーガリン | 1 g |
| ・トマトピューレ | 5 g |
| ★・トマトケチャップ | 5 g |
| ・とんかつソース | 2 g |
| ・食塩 | 0.45 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・チリパウダー | 0.04 g |
| ・水 | 3 g |
| ・がらスープ | 0.3 g |
| ・小麦粉 | 1 g |
| 【フレンチサラダ】 | |
| ・キャベツ | 30 g |
| ・にんじん | 8 g |
| ・きゅうり | 8 g |
| ★・ハム | 7 g |
| ・サラダ油 | 1 g |
| ・酢 | 2 g |
| ・食塩 | 0.4 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| 【白菜とベーコンのソテー】 | |
| ・はくさい | 50 g |
| ★・ベーコン | 10 g |
| ・こまつな | 10 g |
| ・サラダ油 | 0.5 g |
| ・食塩 | 0.2 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| 【フルーツあえ】 | |
| ・みかん缶 | 20 g |
| ・パイン缶(チビット) | 20 g |
| ・黄桃缶(ダイス) | 20 g |
| ・白桃缶(ダイス) | 20 g |
| 【ごはん】 | |
| ・精白米 | 105 g |
| ・水 | 138.8 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|-------------------------|------------|
| 【いわしバーグ】 | |
| ●・いわしバーグ | 1 枚 |
| ・上白糖 | 5 g |
| ・しょうゆ | 5 g |
| ・本みりん | 2 g |
| ・清酒 | 1 g |
| ・水 | 15 g |
| ・でんぶん | 0.5 g |
| ●・かまぼこ(鬼形) | 5 g |
| 【和風サラダ】 | |
| ・キャベツ | 20 g |
| ・にんじん | 5 g |
| ・きゅうり | 3 g |
| ・だいこん | 20 g |
| ・酢 | 1.5 g |
| ・サラダ油 | 2 g |
| ・しょうゆ | 2 g |
| ・三温糖 | 0.5 g |
| ・水 | 1 個 |
| 【豚肉とさつまいもの辛みそ炒め】 | |
| ・豚もも小間切 | 20 g |
| ・清酒 | 0.1 g |
| ・しょうゆ | 0.7 g |
| ・さつまいも | 25 g |
| ・白絞油 | 1 g |
| ・にんにく | 0.1 g |
| ・長ねぎ | 2.2 g |
| ・サラダ油 | 0.7 g |
| ★・コチジャン | 2 g |
| ・清酒 | 0.7 g |
| ・本みりん | 0.7 g |
| ・しょうゆ | 0.3 g |
| 【いよかん】 | |
| ・いよかん | 0.25 個 |
| 【福豆】 | |
| ・福豆 | 1 袋 |
| 【わかめごはん】 | |
| ・精白米 | 110 g |
| ・わかめごはんのもと | 2.5 g |
| ・水 | 156 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|-------------------|------------|
| 【豚キムチ】 | |
| ・豚もも小間切 | 60 g |
| ・にんにく | 0.5 g |
| ・清酒 | 1 g |
| ・ごま油 | 1 g |
| ●・キムチ | 25 g |
| ・長ねぎ | 25 g |
| ・だいずもやし | 45 g |
| ・にら | 5 g |
| ・食塩 | 0.1 g |
| ・しょうゆ | 2.8 g |
| ・煎り白ごま | 1 g |
| ・でんぶん | 0.5 g |
| ・本みりん | 2 g |
| ・上白糖 | 1.2 g |
| 【小松菜のお浸し】 | |
| ・こまつな | 50 g |
| ・切干大根 | 2.5 g |
| ・油揚げ | 2 g |
| ・しょうゆ | 2.8 g |
| ・本みりん | 0.5 g |
| ・かつお節糸削り | 0.5 g |
| 【ナッツごぼう】 | |
| ・ごぼう | 30 g |
| ・小麦粉 | 3.5 g |
| ・大豆水煮 | 20 g |
| ・白絞油 | 1.5 g |
| ・あらびきアーモンド | 3 g |
| ・上白糖 | 2.2 g |
| ・しょうゆ | 2.4 g |
| ・本みりん | 3 g |
| ・水 | 1.5 g |
| 【具だくさんみそ汁】 | |
| ・冷凍豆腐 | 10 g |
| ・玉葱 | 10 g |
| ・長ねぎ | 10 g |
| ・ホールコーン | 10 g |
| ・にんじん | 10 g |
| ・白みそ | 9 g |
| ・かつおだし | 1 g |
| ・水 | 85 g |
| 【ごはん】 | |
| ・精白米 | 105 g |
| ・水 | 138.8 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|----------------------|------------|
| 【えびカツ】 | |
| ●・えびカツ | 1 個 |
| ・白絞油 | 3 g |
| 【スパゲティミートソース】 | |
| ・スパゲティ | 11 g |
| ・塩(ゆで用) | 0.1 g |
| ・豚もも挽き肉 | 7.5 g |
| ・にんじん | 5 g |
| ・玉葱 | 10 g |
| ・古根しょうが | 0.15 g |
| ・にんにく | 0.1 g |
| ・セロリー | 0.5 g |
| ・サラダ油 | 0.5 g |
| ・マッシュルーム水煮 | 5 g |
| ・ダイストマト缶 | 1.5 g |
| ★・トマトケチャップ | 4.5 g |
| ・ウスターソース | 0.5 g |
| ・食塩 | 0.2 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| 【かぼちゃのサラダ】 | |
| ・かぼちゃ | 32 g |
| ★・ベーコン | 5 g |
| ★・マヨネーズ | 5.5 g |
| ・食塩 | 0.2 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ●・粒入りマスタード | 1.5 g |
| ・上白糖 | 1 g |
| 【大根入りブルコギ】 | |
| ・だいこん | 40 g |
| ・豚もも小間切 | 20 g |
| ・しょうゆ | 0.7 g |
| ・清酒 | 0.3 g |
| ・にんにく | 0.3 g |
| ・にら | 5 g |
| ・赤パプリカ | 5 g |
| ★・コチジャン | 0.3 g |
| ・ごま油 | 0.5 g |
| ・上白糖 | 1 g |
| ・赤みそ | 2 g |
| ・しょうゆ | 2 g |
| ・がらスープ | 0.2 g |
| ・水 | 2 g |
| 【ごはん】 | |
| ・精白米 | 105 g |
| ・水 | 138.8 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|------------------------|------------|
| 【鶏のから揚げ】 | |
| ・鶏もも皮なし | 2 個 |
| ・清酒 | 1 g |
| ・古根しょうが | 0.5 g |
| ・しょうゆ | 3 g |
| ・でんぶん | 4 g |
| ・白絞油 | 5 g |
| ・にんにく | 0.3 g |
| ・小麦粉 | 3 g |
| 【もやしのカレーソテー】 | |
| ・もやし | 35 g |
| ・キャベツ | 15 g |
| ・豚肩小間切肉 | 5 g |
| ・しょうゆ | 0.4 g |
| ・サラダ油 | 0.4 g |
| ・カレー粉 | 0.15 g |
| ・食塩 | 0.25 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・清酒 | 0.1 g |
| 【花型しんじょ野菜あん】 | |
| ●・五目しんじょ(花型) | 2 個 |
| ・むきえだまめ | 5 g |
| ・食塩 | 0.1 g |
| ・かつおだし | 0.1 g |
| ・でんぶん | 0.3 g |
| ・水 | 5 g |
| 【ブロッコリーとえびの卵炒め】 | |
| ・ブロッコリー | 26 g |
| ・にんじん | 7 g |
| ・きくらげ | 0.3 g |
| ・長ねぎ | 1.3 g |
| ・にんにく | 0.2 g |
| ・むきえび | 13 g |
| ・清酒 | 0.5 g |
| ★・炒り卵 | 11 g |
| ・ごま油 | 0.5 g |
| ★・オイスターソース | 2.7 g |
| ・食塩 | 0.1 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・でんぶん | 0.5 g |
| 【マカロニスープ】 | |
| ・アルファベットマカロニ | 10 g |
| ・豚もも細切り | 10 g |
| ・じゃがいも | 20 g |
| ・玉葱 | 10 g |
| ・パセリ | 1 g |
| ・食塩 | 1 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・鶏ガラバック(だし用) | 3 g |
| ・スープ | 110 g |
| 【ごはん】 | |
| ・精白米 | 105 g |
| ・水 | 138.8 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

2月分詳細献立

2026年02月16日 月曜日

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|---------------|------------|
| 【麻婆大豆】 | |
| ・大豆水煮 | 25 g |
| ・豚肩挽き肉 | 35 g |
| ・にら | 8 g |
| ・にんにく | 0.5 g |
| ・長ねぎ | 10 g |
| ・たけのこ | 10 g |
| ・きくらげ | 0.5 g |
| ・清酒 | 1.3 g |
| ・上白糖 | 2.6 g |
| ・しょうゆ | 6 g |
| ・でんぶん | 0.5 g |
| ★・トウバンジャン | 0.13 g |
| ・ごま油 | 1 g |
| ・水 | 2 g |
| ・食塩 | 0.1 g |
| 【青菜と桜えびの和えもの】 | |
| ・こまつな | 20 g |
| ・もやし | 15 g |
| ・長ねぎ | 1 g |
| ・古根しょうが | 0.1 g |
| ・にんにく | 0.05 g |
| ・さくらえび | 0.2 g |
| ・煎り白ごま | 0.8 g |
| ・薄口しょうゆ | 1 g |
| ・ごま油 | 0.4 g |
| | 1 個 |
| 【ひじきの中華ソテー】 | |
| ・ひじき | 1.1 g |
| ★・ベーコン | 6 g |
| ・ごま油 | 0.4 g |
| ・にんじん | 7 g |
| ・キャベツ | 25 g |
| ・しょうゆ | 0.7 g |
| ・上白糖 | 0.2 g |
| ・食塩 | 0.1 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ★・オイスターソース | 0.4 g |
| 【揚げぎょうざ】 | |
| ●・ぎょうざ | 2 個 |
| ・白絞油 | 1.5 g |
| 【杏仁豆腐】 | |
| ★・杏仁寒天 | 30 g |
| ・パイン缶(チビット) | 30 g |
| ・黄桃缶(ダイス) | 20 g |
| 【麦ごはん】 | |
| ・精白米 | 95 g |
| ・米粒麦 | 10 g |
| ・水 | 138.8 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

パン加工食品等の規格書記合表は学期(★)月ごと(●)の物資で確認できます。

2026年02月17日 火曜日

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|-----------------|------------|
| 【コロッケ】 | |
| ●・コロッケ | 1 個 |
| ・豚肩挽き肉 | 3 g |
| 【ごまドレッシングサラダ】 | |
| ・キャベツ | 30 g |
| ・きゅうり | 15 g |
| ・にんじん | 5 g |
| ★・ハム | 5 g |
| ・煎り白すりごま | 3 g |
| ・サラダ油 | 2 g |
| ・酢 | 1.5 g |
| ・食塩 | 0.3 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| | 1 個 |
| 【じゃこどほうれん草の卵炒め】 | |
| ・冷凍ほうれん草 | 30 g |
| ★・ちりめんじゃこ | 2 g |
| ・しょうゆ | 0.4 g |
| ・食塩 | 0.2 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ★・炒り卵 | 15 g |
| 【肉みそひじき】 | |
| ・豚肩挽き肉 | 30 g |
| ・清酒 | 1.5 g |
| ・ひじき | 1.2 g |
| ・玉葱 | 25 g |
| ・にんじん | 10 g |
| ・古根しょうが | 1.5 g |
| ・サラダ油 | 1 g |
| ・赤みそ | 5.5 g |
| ・上白糖 | 1.8 g |
| ・本みりん | 1 g |
| ・しょうゆ | 0.8 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・でんぶん | 0.8 g |
| 【ごはん】 | |
| ・精白米 | 105 g |
| ・水 | 138.8 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

2026年02月18日 水曜日

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|--------------|------------|
| 【鯖のゆずみそ焼き】 | |
| ・さば切り身(60g) | 1 枚 |
| ・古根しょうが | 0.6 g |
| ・清酒 | 5 g |
| ・しょうゆ | 1 g |
| ・赤みそ | 1.5 g |
| ・白みそ | 1.5 g |
| ・上白糖 | 2 g |
| ・本みりん | 2 g |
| ・水 | 0.6 g |
| ・ゆず(果汁) | 0.6 g |
| | 0.3 g |
| 【キャベツのおかかあえ】 | |
| ・キャベツ | 40 g |
| ・油揚げ | 3 g |
| ・にんじん | 5 g |
| ・かつお節糸削り | 0.5 g |
| ・しょうゆ | 3 g |
| | 1 個 |
| 【お茶豆】 | |
| ・大豆水煮 | 24 g |
| ・でんぶん | 1.4 g |
| ・白絞油 | 4 g |
| ・きな粉 | 2 g |
| ・抹茶 | 0.3 g |
| ・上白糖 | 2.6 g |
| ・食塩 | 0.04 g |
| 【ぼんかん】 | |
| ・ぼんかん | 0.5 個 |
| 【ずまし汁】 | |
| ・鶏胸皮なし小間切肉 | 15 g |
| ・こまつな | 5 g |
| ・冷凍豆腐 | 15 g |
| ・えのきたけ | 5 g |
| ・長ねぎ | 5 g |
| ・しょうゆ | 1.5 g |
| ・食塩 | 0.6 g |
| ・けずり節(だしパック) | 2 g |
| ・水 | 90 g |
| 【ごはん】 | |
| ・精白米 | 105 g |
| ・水 | 138.8 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

2026年02月19日 木曜日

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|-----------------|------------|
| 【シチリア風パン粉焼き】 | |
| ・かれい切り身(60g) | 1 枚 |
| ・食塩 | 0.25 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・白ワイン | 1 g |
| ★・パン粉 | 4 g |
| ・粉チーズ | 2.5 g |
| ・にんにく | 0.4 g |
| ・パセリ | 0.3 g |
| ・食塩 | 0.15 g |
| ・こしょう | 0.03 g |
| ・オリーブ油 | 3 g |
| ・レモン果汁 | 0.2 g |
| 【ブロッコリーとツナのペンネ】 | |
| ・ペンネマカロニ | 10 g |
| ・塩(ゆで用) | 0.15 g |
| ・オリーブ油 | 1 g |
| ・にんにく | 0.3 g |
| ・まぐろ油漬 | 6 g |
| ・ブロッコリー | 12 g |
| ・玉葱 | 12 g |
| ・食塩 | 0.35 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| | 1 個 |
| 【イタリアンサラダ】 | |
| ・キャベツ | 32 g |
| ・にんじん | 10 g |
| ・きゅうり | 5 g |
| ★・ハム | 5 g |
| ・サラダ油 | 1 g |
| ・酢 | 1 g |
| ・食塩 | 0.25 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・バジル(刻み) | 0.02 g |
| 【大根ときのこの炒めもの】 | |
| ・まいたけ(水煮) | 10 g |
| ・だいこん | 35 g |
| ・エリンギ | 5 g |
| ★・ベーコン | 3 g |
| ・バター | 0.5 g |
| ・食塩 | 0.3 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・しょうゆ | 1 g |
| 【ごはん】 | |
| ・精白米 | 110 g |
| ・水 | 138.8 g |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |
| 【型抜きレアチーズ】 | |
| ●・型抜きレアチーズ | 1 個 |

2026年02月20日 金曜日

| 献立名/食品名 | 一人分量 単位 |
|--------------|------------|
| 【ホキのアーモンドあえ】 | |
| ・ホキ角切り | 55 g |
| ・古根しょうが | 1.2 g |
| ・しょうゆ | 1.2 g |
| ・でんぶん | 8.5 g |
| ・白絞油 | 4.5 g |
| ・細切アーモンド | 10 g |
| ・玉葱 | 30 g |
| ・にんじん | 20 g |
| ・たけのこ | 20 g |
| ・ピーマン | 5 g |
| ・赤ピーマン | 5 g |
| ・サラダ油 | 1 g |
| ・上白糖 | 3 g |
| ・しょうゆ | 6 g |
| ・水 | 3 g |
| 【ごぼうのソテー】 | |
| ・ごぼう | 40 g |
| ・ベーコン | 5 g |
| ・にんにく | 0.1 g |
| ・パセリ | 0.1 g |
| ・サラダ油 | 0.5 g |
| ・食塩 | 0.2 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・しょうゆ | 1 g |
| 【ビクルス】 | |
| ・れんこん | 30 g |
| ・にんじん | 25 g |
| ・上白糖 | 2 g |
| ・食塩 | 0.4 g |
| ・こしょう | 0.01 g |
| ・酢 | 1.3 g |
| ・レモン果汁 | 0.4 g |
| 【かぼちゃのシチュー】 | |
| ・かぼちゃ | 30 g |
| ・豚肩小間切肉 | 10 g |
| ・玉葱 | 10 g |
| ・サラダ油 | 1 g |
| ・食塩 | 0.4 g |
| ・こしょう | 0.02 g |
| ・牛乳 | 5 g |
| ●・ホワイトルゥ | 5 g |
| ・鶏ガラ(だし用) | 5 g |
| ・スープ | 60 g |
| 【米粉ロールパン】 | |
| ●・米粉ロールパン | 1 個 |
| 【牛乳】 | |
| ・牛乳(飲用) | 1 本 |

