

2026年02月 献立表

「28大アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点での提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

日	曜	献立名			28大アレルゲン	赤	黄	緑	その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		体をつくる	エネルギーのものになる	体の調子を整える		
2 16	月	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き はくさくと油揚げの煮浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 レーズンときなこのケーキ	乳 さけ 大豆 小麦	牛乳★ さけ★ 油揚 げ★ 米みそ(淡色辛 みそ)★ 調整豆乳★ きな粉★	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉★	はくさい たまねぎ カットわかめ レーズン	塩こうじ かつお・昆布 だし ショウゆ★ みり ん	エネルギー: 452kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 15.5g 炭水化物: 62.7g カルシウム: 290mg 食塩相当量: 1.5g
3 節分	火	牛乳	おにさんライス 和風ボテトサラダ(ツナ・コーン) みそ汁(れんこん・ほうれん草)	牛乳 ストロベリースコーン	乳 鶏肉 豚肉 大豆 小 麦	牛乳★ 鶏ひき肉★ ウインナー★ ツナ水 煮缶 米みそ(淡色辛 みそ)★	米 油 砂糖 じゃがい も マヨドレ★ ポテト ケーキ粉★ いちご ジャム	たまねぎ にんじん しゃぶしゃぶ きゅうり コー ン れんこん ほうれん そう	しょうゆ★ ケチャップ 食塩 かつお・昆布だし	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 18.9g 炭水化物: 61.0g カルシウム: 260mg 食塩相当量: 1.6g
4 18	水	牛乳	たれカツ丼 プロッキーのごま和え みそ汁(かぶ・なめこ)	牛乳 お麸ラスク(シュガー)	乳 鶏肉 大豆 小麦 ご ま	牛乳★ 鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 小麦粉★ バン粉 油 砂糖 白いりご ま★ 烹きふ☆	キャベツ ブロッコリー にんじん かぶ なめこ 焼きふ☆	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし	エネルギー: 446kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 15.2g 炭水化物: 61.0g カルシウム: 265mg 食塩相当量: 1.6g
5 19	木	牛乳	ごはん 生揚げとチキン丼のとろみ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(玉ねぎ・だいこん) バナナ	牛乳 いちご豆乳寒天 いりこ	乳 大豆 豚肉 ごま バ ナナ 小麦	牛乳★ 生揚げ★ 豚 ひき肉★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 調整豆乳 ★ 食べる小魚	米 油 砂糖 粉栗粉 ★ まいごま★ いちご ジャム	チキンサイ かぼちゃ たまねぎ だいこん バ ナナ★ 粉かんてん	しょうゆ★ 酒 かつ お・昆布だし	エネルギー: 481kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 16.3g 炭水化物: 70.1g カルシウム: 438mg 食塩相当量: 1.6g
6 20	金	牛乳	食パン 鶏のトマト缶煮込み(じゃがいも・玉ねぎ) はくさくのコールスロー(マヨドレ) コンソースープ(えのき・ペーパン) マスカットゼリー	牛乳 彩り納豆チャーハン	乳 鶏肉 豚肉 小麦 り んご 大豆 ごま 牛肉 ゼ ラチン	牛乳★ 鶏もも肉★ 生揚げ★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 納豆★	食パン★ じゃがいも 油 砂糖 マヨドレ★ マスカットゼリー★ 米 ごま油★	たまねぎ トマト缶 ほ くさく にんじん コー ン のさきだけ ミック スペジアリ	コンソメ★ しょうゆ★ 酒 食塩 醤 中華だし の素★	エネルギー: 456kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 16.4g 炭水化物: 62.7g カルシウム: 257mg 食塩相当量: 1.4g
7 21	土	牛乳	ビーンパ丼 蒸かし芋 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)	麦茶 ゆかりごはん チーズ	乳 豚肉 大豆 ごま 小 麦	牛乳★ 豚ひき肉★ 高野豆腐★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 粉チーズ★	米 ごま油★ 砂糖 さ つきいも ホットケーキ 粉★	だいこん にんじん こ まつな ごぼう	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし	エネルギー: 463kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 15.3g 炭水化物: 68.9g カルシウム: 336mg 食塩相当量: 1.3g
9 月	牛乳	ごはん バニキューチキン マッシュ里芋 みそ汁(生揚げ・キャベツ)	牛乳 トマトチーズマフィン	乳 鶏肉 大豆 豚肉 小 麦 りんご	牛乳★ 鶏もも肉★ 生揚げ★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 調整豆 乳★ ウインナー★ 粉チーズ★	米 砂糖 さといも 油 ホットケーキ粉★	たまねぎ にんにく あ おのり キャベツ トマト ピューレ バセリ粉	ケチャップ 中濃ソース ★ しょうゆ★ 食塩 かつお・昆布だし	エネルギー: 444kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 14.8g 炭水化物: 62.5g カルシウム: 297mg 食塩相当量: 1.5g	
10 24	火	牛乳	豚のあんかけ焼きそば プロッキーのツナマヨドレサラダ みそ汁(切干・はくさい)	牛乳 小魚とわかめのごはん	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 豚肉(もも)★ ソース水煮缶 米みそ(淡 色辛みそ)★ 食べる小魚	蒸し中華めん★ 油 砂糖 粉栗粉 マヨドレ ★ *	にんじん たまねぎ し めじ コーン ブロッコ リー 切干大根 はさ い	食塩 しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし 炊 込みわかめ	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 16.2g 炭水化物: 64.3g カルシウム: 341mg 食塩相当量: 1.6g
12 26	木	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ チキン丼(にんじんの白和え みそ汁(ねぎ・麩)	牛乳 中華風ピーフン	乳 大豆 鶏肉 小麦 ご ま 牛肉 豚肉 ゼラチン	牛乳★ わらわ 木綿 豆腐★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 鶏むね★	米 粉栗粉 油 砂糖 焼きふ★ ピーフン ご ま油★	しょうが チキンサイ にんじん ねぎ にら	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし 中華 だしの素★	エネルギー: 452kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 15.9g 炭水化物: 59.7g カルシウム: 287mg 食塩相当量: 1.3g
13 バン タイン デー	金	牛乳	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソースープ(だいこん・はくさい) オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし(コア 味 & ブレーン)	乳 豚肉 小麦 大豆 ゼ ラチン オレンジ 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ マヨドレ★ コーン フレーク★ マッシュマロ フ★	米 油 砂糖 小麦粉 ★ マヨドレ★ コーン フレーク★ マッシュマロ フ★	にんにく たまねぎ め じ クリンビース か ぼちゃ ハセリ粉 だい こん はくさい オレン ジ★	コンソメ★ ケチャップ しょうゆ★ 食塩 ココ ア	エネルギー: 513kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 19.7g 炭水化物: 71.5g カルシウム: 244mg 食塩相当量: 1.0g
14 28	土	牛乳	豚そぼろとキャベツのチャーハン 高野豆腐とじゃがいもの煮物 中華スープ(えのき・こまつな)	麦茶 ヨーグルト せんべい	乳 豚肉 大豆 牛肉 鶏 肉 ゼラチン 小麦	牛乳★ 豚ひき肉★ 高野豆腐★	米 油 じゃがいも 砂 糖 さつきいも 粉栗粉	キャベツ にんじん グ リーンビース えのきたけ こまつな	中華だしの素★ 食塩 しょうゆ★	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 15.6g 炭水化物: 72.9g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.6g
17	火	牛乳	ごはん 豚とパプリカの和風炒め 味噌ボテト すまし汁(ほうれん草・豆腐)	牛乳 ハムと野菜の醤油ラーメン	乳 豚肉 大豆 小麦 牛 肉 鶏肉 ゼラチン	牛乳★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 木綿豆腐★ ハム★ なると	米 油 砂糖 じゃがい も 中華麺★	たまねぎ パプリカ(赤) も 中華麺★	しょうゆ★ みりん か わいだし汁★ 食塩 中華だしの素★	エネルギー: 461kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 13.8g 炭水化物: 68.5g カルシウム: 251mg 食塩相当量: 1.7g
25	水	牛乳	ごはん 鶏とほうれん草のクリーム煮 (にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 ごまきなこトースト	乳 鶏肉 大豆 小麦 ご ま	牛乳★ 豚もも肉★ 調整豆乳★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ きな 粉★	米 油 小麦粉★ 砂 糖 じゃがいも マス カットゼリー 食パン★ 白いごま★	ほうれんそう えのきた け にんじん バブリカ (黄) カットわかめ	コンソメ★ 酢 しょうゆ ★ かつお・昆布だし 食塩	エネルギー: 449kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 14.1g 炭水化物: 68.0g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.2g
27 特別食	金	牛乳	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ コンソースープ(だいこん・はくさい) オレンジ	牛乳 ほうれんそうとコーンのケー キ	乳 豚肉 大豆 小麦 オ レンジ 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ ハ ム★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 小麦粉★ マヨドレ★ ホット ケーキ粉★	にんにく たまねぎ し めじ グリンビース か ぼちゃ ハセリ粉 だい こん はくさい オレン ジ★ ほうれんそう コーン	コンソメ★ ケチャップ しょうゆ★ 食塩	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 19.8g 炭水化物: 70.3g カルシウム: 279mg 食塩相当量: 1.0g

寒さがいちばん厳しい2月。体をあたためるメニュー、旬の食材を取り入れ、しっかり食べて元気に冬を乗り切れる献立を心がけています。

2月は節分やバレンタインなど季節の行事もありますね。節分は「一年の健康を願い、春を迎える行事」とされ、給食でも行事にちなんだメニューや冬の食材を取り入れています。また、今月の食育テーマ「ほうれん草」を通して、旬の味や栄養について伝えています。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

みんなのみらい県民

3歳未満

目標値	月平均値
エネルギー 460kcal	467kcal
タンパク質 18.0g	20.2g
脂質 14.0g	16.0g
炭水化物 67.0g	66.2g
カルシウム 213mg	301mg
食塩相当量 1.4g	1.4g