



令和8年2月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	むぎごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根中華和え	中華いか 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 油 ドレッシング グラニュー糖 ごま(いり)	キャベツ 切干大根 ねぎ 人参 玉葱 きゅうり	エネルギー: 662kcal タンパク: 17.5g 脂質: 13.3g
3	火	ご飯 ゆし豆腐 さばのみそ煮 肉じゃが	まさば(生) 米みそ ぶたもも(脂身つき、生) ゆし豆腐	精白米 じゃがいも さとう 調合油	きゅうり もやし 玉葱 人参 絹さや 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 731kcal タンパク: 34.9g 脂質: 22g
4	水	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 沖縄豆腐 米みそ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま(いり) 焼きふ	こまつな ほうれんそう 人参 ひじき えのきたけ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 642kcal タンパク: 29.4g 脂質: 17.9g
5	木	ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏、もも(皮つき、生) べにざけ(焼き) ハム	精白米 調合油 ドレッシング マヨネーズ	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 かいわれ きゅうり ほうれん草	エネルギー: 687kcal タンパク: 29.9g 脂質: 28.8g
6	金	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き 大根とカニ棒のマヨネーズ和え	ぶたロース(脂身つき、生) かに風味かまぼこ	精白米 調合油 マヨネーズ(全卵型)	キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 わかめ たけのこ 乾しいたけ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 757kcal タンパク: 30.7g 脂質: 32.4g
9	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとグラタン ひじき煮	グラタン 大豆 焼き竹輪 沖縄豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや なめこ(生) 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 591kcal タンパク: 18.3g 脂質: 14.1g
10	火	ご飯 すまし汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ	ホキ(生)	精白米 でん粉 油 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	人参 しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト かぼちゃ あおさ たけのこ(水煮缶詰)	エネルギー: 646kcal タンパク: 22.9g 脂質: 18.3g
12	木	豚丼 みそ汁 揚げなすのおろしだれ つぼ漬け	ぶたロース(脂身つき、生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ(観世ふ)	玉葱 ビーマン なす オクラ 大根 小松菜 たくあん	エネルギー: 676kcal タンパク: 23.5g 脂質: 23.3g
13	金	ご飯 コンソメスープ タンドライーチキン ブロッコリー胡麻和え	若鶏、もも ヨーグルト ツナフレーク 鶏卵、全卵(生)	精白米 ドレッシング ごま(いり) グラニュー糖	玉葱 キャベツ ねぎ ブロッコリー カリフラワー	エネルギー: 662kcal タンパク: 31g 脂質: 25g
16	月	むぎごはん みそ汁 豚カツ 小松菜のお浸し	ぶたロース 鶏卵 かつお節 米みそ	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 大豆油	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 なめこ ねぎ	エネルギー: 665kcal タンパク: 26.1g 脂質: 22.9g
17	火	ご飯 クラムチャウダー 魚のチーズ焼き ポテトサラダ	ホキ(生) プロセスチーズ ハム むきあさり 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ でん粉	キャベツ かいわれ トマト きゅうり 人参 玉葱 マッシュルーム	エネルギー: 631kcal タンパク: 29.1g 脂質: 14.2g
18	水	ビビンバ丼 いんげんのツナマヨ和え すまし汁	豚小間 ツナフレーク	精白米 調合油 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型)	キャベツ もやし にら 人参 きくらげ ねぎ いんげん わかめ たけのこ(水煮缶詰)	エネルギー: 636kcal タンパク: 22.6g 脂質: 21.3g
19	木	ご飯 コンソメスープ ヤムニョムチキン れんこんのゴマ和え	若鶏、もも(皮なし、生) ベーコン(ベーコン) ハム(プレス)	精白米 ドレッシング すりごま マヨネーズ グラニュー糖	レタス キャベツ トマト れんこん ひじき いんげん 玉葱 ホールコーン かいわれだいこん	エネルギー: 559kcal タンパク: 27.8g 脂質: 12.7g
20	金	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ ぶた肉 大丸かまぼこ こういか 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば(ゆで) 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	まこんぶ 人参 ねぎ きゅうり もやし(生)	エネルギー: 722kcal タンパク: 27.5g 脂質: 16.4g
24	火	あわごはん みそ汁 アジフライ 焼きそば	アジフライ 豚小間 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング 蒸し中華めん	キャベツ 玉葱 あおのり わかめ	エネルギー: 624kcal タンパク: 20.4g 脂質: 17.1g
25	水	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏、もも 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 さとう ごま(いり) 焼きふ	にんじん 玉葱 しいたけ 絹さや しょうが しめじ ほうれんそう もやし 葉ねぎ きざみのり	エネルギー: 645kcal タンパク: 28.8g 脂質: 17g
26	木	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 福神漬 ジュース	エネルギー: 737kcal タンパク: 23g 脂質: 15.5g
27	金	ご飯 コンソメスープ 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング マカロニ マヨネーズ(全卵型)	玉葱 ビーマン レタス トマト 人参 きゅうり 葉ねぎ	エネルギー: 667kcal タンパク: 23.7g 脂質: 20.5g