

## 令和8年2月 詳細献立表

2月2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月4日(木)				2月5日(木)				2月6日(金)			
バターライス 牛乳 ミートボールとキャベツのク リーム煮 青菜ときのこのソテー ささみときゅうりのサラダ 白菜スープ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	843kcal 120.5g 32.5g 28g 2.8g	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き・青菜と 油揚げの和えもの 五目きんぴら 青のり福豆 さつま汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	803kcal 113.1g 34.5g 25g 2.1g	ロールパン(※浜須賀中以外 のみ) 発酵乳(プレーン) ポークビーンズ マカロニサラダ 小松菜とベーコンのアーリオ オーリオ かぶのシチュー	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	811kcal 103.3g 34.8g 27.2g 3.1g	ココア揚げパン(※浜須賀中 のみ) 発酵乳(プレーン) ポークビーンズ マカロニサラダ 小松菜とベーコンのアーリオ オーリオ かぶのシチュー	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	841kcal 110.6g 34.6g 27.6g 3.1g	ごはん 牛乳 ジャージャーチャン豆腐 かつおの甘辛 切り干し大根のナムル わかめスープ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	820kcal 105.7g 38.8g 28.3g 2.7g	麦ごはん 牛乳 鶏肉とうずら卵のうま煮 ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え すまし汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	807kcal 107.2g 33.9g 28.3g 2.2g						
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー						
《バターライス》			《麦ごはん》			《ロールパン》			《ココア揚げパン》			《ごはん》			《麦ごはん》								
米	100		米	90		ロールパン	70	乳 小麦	コッペパン	70	乳 小麦	米	95		米	90							
バター	1	乳	おおむぎ	10					油	6					おおむぎ	10							
食塩	0.2					《発酵乳》			ココア	0.8		《牛乳》											
コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	《牛乳》			発酵乳(プレーン)	133	乳	上白糖	5		普通牛乳	206	乳	《牛乳》								
バセリ	0.05		普通牛乳	206	乳				グラニュー糖	4					普通牛乳	206	乳						
						《ポークビーンズ》						《ジャージャーチャン豆腐》											
《牛乳》			《いわしのかば焼き・青菜と油揚げの和えもの》			米サラダ油	0.3		《発酵乳》			ごま油	0.3	ごま油	《鶏肉とうずら卵のうま煮》								
普通牛乳	206	乳	いわし	50		にんにく	0.5		発酵乳(プレーン)	133	乳	にんにく	0.4		米サラダ油	0.3							
			しょうが	0.4		ぶたにく	50	豚肉				しょうが	0.4		しょうが	0.3							
《ミートボールとキャベツのクリーム煮》			酒	1		たまねぎ	35		《ポークビーンズ》			ぶたにく	20	豚肉	とりにく	60	鶏肉						
ミートボール	70	鶏肉 豚肉 大豆	でん粉	5		にんじん	15		米サラダ油	0.3		だいずミート	3	大豆	だいこん	65							
たまねぎ	20		油	5		じゃがいも	30		にんにく	0.5		にんじん	12		にんじん	15							
にんじん	15		上白糖	3		大豆	25	大豆	ぶたにく	50	豚肉	たけのこ水煮	10		こんにやく	20							
キャベツ	25		こいくちしょうゆ	2		トマト水煮	7		たまねぎ	35		厚揚げ	50	大豆	うずら卵	30	卵						
じゃがいも	35		みりん	1		マッシュルーム水煮	5		にんじん	15		キャベツ	45		三温糖	3							
ホワイトルウ	8		水	6.5		デミグラスソース	1.5	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	じゃがいも	30		こまつな	5		こいくちしょうゆ	4							
牛乳	30	乳	でん粉	0.5		トマトケチャップ	2		大豆	25	大豆	上白糖	1.5		酒	1							
豆乳	25	大豆	こまつな	13		トマトピューレー	2		トマト水煮	7		こいくちしょうゆ	3		みりん	2							
コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉	にんじん	10		中濃ソース	1.5		マッシュルーム水煮	5		赤みそ	4	大豆	水	8							
食塩	0.2		油揚げ	4	大豆	赤ワイン	1		デミグラスソース	1.5	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	みりん	0.5										
こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	1.7		上白糖	0.15		トマトケチャップ	2		トウバンジャン	0.3		《ちくわの磯辺揚げ》								
水	10		みりん	1		食塩	0.3		トマトピューレー	2					焼き竹輪1/4	25	大豆						
						こしょう	0.01		中濃ソース	1.5		《かつおの甘辛》			小麦粉	5	小麦						
《青菜ときのこのソテー》			《五目きんぴら》			水	10		赤ワイン	1		かつおダイス	45		あおのり	0.1							
オリーブ油	0.3		米サラダ油	0.3					上白糖	0.15		しょうが	0.5		水	7							
ベーコン	7	豚肉	ぶたにく	10	豚肉	《マカロニサラダ》			食塩	0.3		こいくちしょうゆ	1		油	4							
たまねぎ	10		ごぼう	10		にんじん	8		こしょう	0.01		酒	2										
しめじ	10		にんじん	15		キャベツ	20		水	10		でん粉	6		《キャベツのおかか和え》								
こまつな	10		さつまあげ	10	大豆	マカロニ	10	小麦				油	4		緑豆もやし	8							
ホールコーン	10		さやいんげん	7		食塩	0.25		《マカロニサラダ》			上白糖	2.5		キャベツ	20							
食塩	0.1		上白糖	0.7		こしょう	0.01		にんじん	8		こいくちしょうゆ	2		こまつな	12							
こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	1.5		エッグケアマヨネーズ	8	大豆	キャベツ	20		みりん	0.6		こいくちしょうゆ	2							
こいくちしょうゆ	0.3		酒	0.4					マカロニ	10	小麦	いりごま	0.8	大豆	みりん	1							
			みりん	0.4		《小松菜とベーコンのアーリオオーリオ》			食塩	0.25		水	0.6		かつお節	0.3							
《ささみときゅうりのサラダ》						オリーブ油	0.4		こしょう	0.01													
ささみほしくし身	10	鶏肉	《青のり福豆》			にんにく	0.3		エッグケアマヨネーズ	8	大豆	《切り干し大根のナムル》			《すまし汁》								
緑豆もやし	20		エッグケアマヨネーズ	0.2	大豆	ベーコン	4	豚肉				ハム	6	豚肉	とりにく	10	鶏肉						
きゅうり	8		いりだいず	9	大豆	たまねぎ	20		《小松菜とベーコンのアーリオオーリオ》			きゅうり	6		とうふ	10	大豆						
和風ドレッシング	6		あおのり	0.05		こまつな	15		オリーブ油	0.4		緑豆もやし	8		たまねぎ	6							
			こいくちしょうゆ	0.3		食塩	0.2		にんにく	0.3		切り干し大根	4		にんじん	5							
《白菜スープ》						こしょう	0.01		ベーコン	4	豚肉	こいくちしょうゆ	1.5		こまつな	5							
とりにく	6	鶏肉	《さつま汁》						たまねぎ	20		食塩	0.15		かつおだし	1							
にんじん	6		とりにく	10	鶏肉	《かぶのシチュー》			こまつな	15		ごま油	0.3	大豆		0.3							
はくさい	20		だいこん	10		米サラダ油	0.2		食塩	0.2					こいくちしょうゆ	0.5							
バセリ	0.01		さつまいも	15		とりにく	8	鶏肉	こしょう	0.01		《わかめスープ》			水	95							
コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	長ねぎ	4		かぶ	25					ベーコン	4	豚肉 大豆									
食塩	0.2		煮干だし	1		しめじ	6		《かぶのシチュー》			たまねぎ	13										
こしょう	0.01		赤みそ	4	大豆	バセリ	0.01		米サラダ油	0.2		にんじん	8										
こいくちしょうゆ	0.5		白みそ	3	大豆	ホワイトルウ	7		とりにく	8	鶏肉	カットわかめ	0.4										
水	95		水	95		牛乳	20	乳	かぶ	25		中華だし	0.6										
						豆乳	10	大豆	しめじ	6		食塩	0.2										
						コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	バセリ	0.01		こしょう	0.01										
						食塩	0.1		ホワイトルウ	7		こいくちしょうゆ	0.5										
						こしょう	0.02		牛乳	20	乳	水	95										
						でん粉	0.5		豆乳	10	大豆												
						水	50		コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉												
									食塩	0.1													
									こしょう	0.02													
									でん粉	0.5													
									水	50													



2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
表ごはん 牛乳 白身魚とじゃがいもの香味 だれい 茹でブロッコリー がんもどきと大根の煮物 ほうれん草の和えもの 豚汁	エネルギー	809kcal	ごはん 牛乳 肉井 高野豆腐の照りマヨがらめ わかめと野菜の煮びたし ちゃんこ汁	エネルギー	841kcal	コッペパン 牛乳 セルファサバサンド・茹で キャベツ・玉ねぎ トマトソースペンネ ゆで野菜サラダ 大根のコンソメスープ	エネルギー	821kcal	ターメリックライス 牛乳 鶏のメキシカンソース・茹で ブロッコリー スパイシーポテト カラフルサラダ ポルル	エネルギー	817kcal	ごはん 牛乳 冬野菜のよくばりマーボー 揚げしゅうまい もやしのナムル かきたま汁	エネルギー	822kcal
	炭水化物	110.9g		炭水化物	108.7g		炭水化物	89.2g		炭水化物	118g		炭水化物	106.6g
	タンパク	35.8g		タンパク	33.3g		タンパク	31.3g		タンパク	33.3g		タンパク	29.5g
	脂質	26.7g		脂質	28.5g		脂質	38.5g		脂質	25.9g		脂質	24.9g
	食塩相当量	2.7g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	3.3g		食塩相当量	2.6g		食塩相当量	2.2g
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《表ごはん》			《ごはん》			《コッペパン》			《ターメリックライス》			《ごはん》		
米	85		米	100		コッペパン	70	乳 小麦	米	100		米	100	
おおむぎ	10								ターメリック	0.2				
			《牛乳》			《牛乳》			食塩	0.2		《牛乳》		
《牛乳》			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.45	鶏肉 豚肉	普通牛乳	206	乳
普通牛乳	206	乳							バセリ	0.05				
			《肉井》			《セルファサバサンド・茹でキャベツ・玉ねぎ》						《冬野菜のよくばりマーボー》		
《肉井》			ぶたにく	60	豚肉	さば	50	さば	《牛乳》			米サラダ油	0.2	
メルルーサ	50		たまねぎ	60		しょうが	0.5		普通牛乳	206	乳	にんにく	0.3	
でん粉	7		にんじん	15		こいくちしょうゆ	2					しょうが	0.3	
油	4		ごぼう	8		酒	2		《鶏のメキシカンソース・茹でブロッコリー》			ぶたにく	30	豚肉
じゃがいも	35		つきこんにやく	25		カレー粉	0.3		鶏もも	70	鶏肉	だいずミート	5	大豆
油	3		酒	1		でん粉	6.5		白ワイン	1		たまねぎ	50	
米サラダ油	0.2		上白糖	1.5		油	4		食塩	0.15		にんじん	20	
たまねぎ	10		こいくちしょうゆ	4.2		キャベツ	20		こしょう	0.01		長ねぎ	5	
しょうが	0.3					たまねぎ	10		オリーブ油	0.2		にら	4	
トウバンジャン	0.1		《高野豆腐の照りマヨがらめ》			食塩	0.1		にんにく	0.3		とうふ	45	大豆
上白糖	1.8		凍り豆腐(ダイス)	8	大豆	こしょう	0.02		しょうが	0.3		だいこん	25	
こいくちしょうゆ	3		でん粉	6		コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	たまねぎ	20		赤みそ	3	大豆
酒	1		油	5		レモン汁	0.05		レンズまめ	6		上白糖	1	
酢	1		こいくちしょうゆ	2					バセリ	0.02		こいくちしょうゆ	3	
水	1		上白糖	2		《トマトソースペンネ》			トウバンジャン	0.12		酒	1	
ブロッコリー	25		みりん	1		オリーブ油	0.3		上白糖	3		みりん	1	
食塩	0.1		酒	1		にんにく	0.15		トマトケチャップ	10		トウバンジャン	0.2	
			水	1.5		ぶたにく	8	豚肉	チリパウダー	0.1		デンメンジャン	2	小麦 大豆
《がんもどきと大根の煮物》			エッグクアマヨネーズ	4	大豆	たまねぎ	20		こいくちしょうゆ	1.5		でん粉	2	
とりにく	15	鶏肉	しょうが	0.2		ペンネマカロニ	10	小麦	水	5		ごま油	0.5	ごま油
しょうが	0.2					食塩	0.2		でん粉	0.2		水	5	
だいこん	20		《わかめと野菜の煮びたし》			こしょう	0.01		ブロッコリー	25				
がんもどき	25	大豆	はくさい	15		上白糖	0.1		食塩	0.1		《揚げしゅうまい》		
かつおだし	0.2		緑豆もやし	15		トマトケチャップ	8					しゅうまい	36	小麦 豚肉
水	10		カットわかめ	0.4		トマトピューレー	4		《スパイシーポテト》			油	4	
上白糖	1.5		ごまつな	4		中濃ソース	1		じゃがいも	45				
こいくちしょうゆ	4		酒	0.5		デミグラスソース	1	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	でん粉	2		《もやしのナムル》		
みりん	2		上白糖	0.5		赤ワイン	1		油	3		緑豆もやし	30	
でん粉	0.8		こいくちしょうゆ	3					カレー粉	0.2		ごまつな	10	
						《ゆで野菜サラダ》			チリパウダー	0.1		ごま油	0.5	ごま油
						にんじん	10		食塩	0.2		にんにく	0.1	
《ほうれん草の和えもの》			《ちゃんこ汁》			ブロッコリー	20					上白糖	0.3	
ほうれんそう	13		とりにく	8	鶏肉	ホールコーン	8		《カラフルサラダ》			こいくちしょうゆ	1.5	
にんじん	8		にんじん	8		深煎りに非ドレッシング(クリーム)	7	ごま 大豆	にんじん	8		食塩	0.15	
緑豆もやし	15		だいこん	10					ハム	8	豚肉	いりごま	1.5	ごま
油揚げ	5	大豆	油揚げ	6	大豆				ホールコーン	10				
こいくちしょうゆ	2		にら	3		《大根のコンソメスープ》			きゅうり	10		《かきたま汁》		
みりん	1		煮干だし	1.5		ベーコン	5	豚肉 大豆				《揚げしゅうまい》	10	鶏肉
水	1		食塩	0.15		にんじん	8		フレンチドレッシング	7		たまねぎ	10	
			こしょう	0.01		だいこん	20							
《豚汁》			こいくちしょうゆ	2		しょうが	0.2		《ポルル》			にんじん	6	
ぶたにく	10	豚肉	水	90		バセリ	0.01		とりにく	8	鶏肉	鶏卵	10	卵
ごぼう	5					コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	たまねぎ	5		長ねぎ	6	
にんじん	5					食塩	0.2		にんじん	6		かつおだし	1	
だいこん	5					こしょう	0.01		キャベツ	8		食塩	0.2	
きとれいも	10					こいくちしょうゆ	1		ひよこまめ	7		こいくちしょうゆ	2	
とうふ	8	大豆				水	95		バセリ	0.01		でん粉	1	
かつおだし	1								コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	水	90	
赤みそ	3	大豆							レモン汁	0.1				
白みそ	3	大豆							食塩	0.25				
水	95								こしょう	0.01				
									こいくちしょうゆ	0.5				
									水	95				

2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
エネルギー	kcal		エネルギー	812kcal		エネルギー	888kcal		エネルギー	840kcal		エネルギー	820kcal	
炭水化物	g	牛乳	炭水化物	115g	ポークカレーライス	炭水化物	139.9g	麦ごはん	炭水化物	112.1g	牛乳	炭水化物	109g	
タンパク	g	チキンカツ、炒めキャベツ	タンパク	26.5g	牛乳	タンパク	30.4g	ふりと高野豆腐のみそがら	タンパク	35.6g	豚肉のバーベキューソー	タンパク	30.2g	
脂質	g	ベーコンと野菜のケチャップ炒め	脂質	28.8g	枝豆とソーセージのソテー	脂質	25.6g	め、茹でブロッコリー	脂質	30g	ソー、茹でキャベツ	脂質	31.6g	
食塩相当量	g	《プロッコリーとひじきのサラダ》	食塩相当量	2.5g	フルーツ白玉	食塩相当量	3.1g	大根のそぼろ煮	食塩相当量	2.5g	ジャーマンポテト	食塩相当量	2.4g	
		食塩相当量						きゅうりともやしの酢の物			ビーンズサラダ			
		食塩相当量						豆腐スープ			カントリースープ			
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
			《ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》		
			米	95		米	100		米	85		米	95	
									おむぎ	10				
			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》		
			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
									普通牛乳	206	乳			
			《チキンカツ、炒めキャベツ》			《ポークカレーの具》						《豚肉のバーベキューソー、茹でキャベツ》		
			チキンカツ	60	肉、豚肉、大豆	米サラダ油	0.2					米サラダ油	0.3	
			油	5		ぶたにく	50	豚肉	ぶりダイス	50		にんにく	0.3	
			中濃ソース	5		じゃがいも	40		しょうが	0.4		ぶたにく	60	豚肉
			米サラダ油	0.2		たまねぎ	40		酒	1		食塩	0.2	
			キャベツ	35		にんじん	25		こいくちしょうゆ	1		こしょう	0.03	
			食塩	0.2		上白糖	0.5		でん粉	6		白ワイン	1	
			こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	2		油	4		たまねぎ	50	
						食塩	0.5		凍り豆腐(ダイス)	7	大豆	バイン	5	
			《ベーコンと野菜のケチャップ炒め》			こしょう	0.01		でん粉	3		三温糖	0.6	
			米サラダ油	0.3		カレー粉	0.2		油	2		ウスターソース	1.5	
			にんにく	0.2		水	10		赤みそ	4.5	大豆	トマトケチャップ	5.5	
			ベーコン	7	豚肉				酒	2		こいくちしょうゆ	0.5	
			たまねぎ	30		《枝豆とソーセージのソテー》			上白糖	3		白ワイン	2	
			にんじん	8		オリーブ油	0.3		こいくちしょうゆ	0.5		キャベツ	35	
			ピーマン	15		にんじん	8		みりん	2		食塩	0.1	
			上白糖	0.25		ソーセージ(ウインナー)	12	豚肉	いりごま	1.5	ごま			
			食塩	0.1		冷凍えだまめ	15	大豆	水	5		《ジャーマンポテト》		
			こしょう	0.01		ホールコーン	15		ブロッコリー	25		じゃがいも	30	
			カレー粉	0.2		食塩	0.2		食塩	0.1		油	4	
			トマトケチャップ	2		こしょう	0.01					オリーブ油	0.2	
			中濃ソース	1					《大根のそぼろ煮》			ソーセージ(ウインナー)輪切り	10	豚肉
			でん粉	0.2		《フルーツ白玉》			米サラダ油	0.2		にんにく	0.3	
						白玉	20	大豆	とりにく	10	鶏肉	たまねぎ	20	
			《ブロッコリーとひじきのサラダ》			もも缶	10	もも	だいずミート	2	大豆	さやいんげん	5	
			ブロッコリー	15		ハインツァプル缶	10		たまねぎ	6		食塩	0.2	
			ホールコーン	8		みかん缶	10		にんじん	6		こしょう	0.01	
			ひじき	0.2					だいこん	40				
			大豆	5	大豆	《カレールウ》			薬ねぎ	3		《ビーンズサラダ》		
			食塩	0.15		米サラダ油	0.3		上白糖	1.5		きゅうり	8	
			深煎りに割トッピング(クリーム)	7	ごま、大豆	にんにく	0.5		こいくちしょうゆ	3		ホールコーン	10	
						しょうが	0.5		酒	0.5		ひよこまめ	6	
			《豆乳コンソメスープ》			たまねぎ	30		みりん	0.5		大豆	8	大豆
			米サラダ油	0.3		トマトピューレー	1		でん粉	0.5		カットわかめ	0.2	
			ベーコン	3	豚肉	トマトケチャップ	1		水	10		フレンチドレッシング	7	
			たまねぎ	10		中濃ソース	2							
			にんじん	5		こいくちしょうゆ	2.5		《きゅうりともやしの酢の物》			《カントリースープ》		
			じゃがいも	8		カレー粉	0.5		きゅうり	10		米サラダ油	0.2	
			ホールコーン	8		食塩	0.2		緑豆もやし	20		ベーコン	6	豚肉、大豆
			クリームコーン缶	10		こしょう	0.03		ホールコーン	8		たまねぎ	20	
			バサレリ	0.01		カレールウ	10	肉、豚肉、大豆	こいくちしょうゆ	3		にんじん	12	
			コンソメ	0.8	鶏肉、豚肉	でん粉	3.5		上白糖	3		バサレリ	0.01	
			豆乳	40	大豆	水	90		酢	2		コンソメ	0.8	鶏肉、豚肉
			食塩	0.2								食塩	0.2	
			こしょう	0.03					《豆腐スープ》			こしょう	0.02	
									とりにく	6	鶏肉	こいくちしょうゆ	0.5	
									とうふ	15	大豆	水	95	
									カットわかめ	0.2				
									にんじん	5				
									たまねぎ	10				
									酒	0.5				
									コンソメ	0.7	鶏肉、豚肉			
									こいくちしょうゆ	1				
									食塩	0.1				
									こしょう	0.01				
									水	95				