

2026年 2月 献立表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる（タンパク質）	体調をよくする（無機質・ビタミン）	栄養価
		午前	午後				
2月 2月	味噌ラーメン・カリカリチーズ・白菜とツナのサラダ・オレンジ・麦茶		じゃこの甘辛煮・牛乳	中華めん（ゆで）,ごま油,砂糖（三温糖）,春巻きの皮,なたね油	豚（ばら）,プロセスチーズ,ツナフレーク,煮干し,牛乳	根深ねぎ,小松菜,りょくとうもやし,スイートコーン,白菜,人参,プロッコリー,バレンシアオレンジ	エネルギー: 580kcal タンパク: 30.9g 脂質: 22.0g カルシウム: 639mg 塩分: 2.7g
3月 火	恵方巻き・いわしのカレー揚げ・ほうれん草のごま和え・けんちん汁・バナナ・麦茶		米粉ときな粉のスノーボール・牛乳	米（七分つき米）,かたくり粉,なたね油,砂糖（三温糖）,こんにゃく,ごま油,米粉,粉糖	かに風味かまぼこ,ツナフレーク,まいわし,木綿豆腐,削り節,きな粉（全粒大豆）,牛乳	あまのり（焼きのり）,きゅうり,ほうれんそう,人参,大根,ごぼう,根深ねぎ,小松菜,バナナ	エネルギー: 688kcal タンパク: 26.2g 脂質: 25.6g カルシウム: 289mg 塩分: 1.3g
4月 水	豆乳ロール・マカロニグラタン・キャベツとコーンのサラダ・オニオンスープ・きよみオレンジ・麦茶		ポパイチャーハン・麦茶	豆乳ロールパン,マカロニ（乾）,じゃがいも,小麦粉（薄力粉）,有塩バター,なたね油,砂糖（三温糖）,米（七分つき米）,雑穀（六穀）	鶏（もも）,牛乳,とろけるチーズ,魚肉ソーセージ	日本かぼちゃ,スイートコーン,ぶなしめじ,たまねぎ,キャベツ,プロッコリー,ほんしめじ,きよみ,ほうれんそう,根深ねぎ	エネルギー: 569kcal タンパク: 20.4g 脂質: 17.7g カルシウム: 175mg 塩分: 2.1g
5月 木	ゆかりご飯・手羽中の照り焼きチキン・ポテトサラダ・大根の味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		青りんごゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米）,雑穀（六穀）,砂糖（三温糖）,なたね油,じゃがいも	鶏（手羽）,ハム,煮干し,牛乳	人参,きゅうり,大根（葉）,わかめ,根深ねぎ,キウイフルーツ,すりおろしりんご	エネルギー: 563kcal タンパク: 20.8g 脂質: 15.5g カルシウム: 234mg 塩分: 2.0g
6月 金	ひじきの炊き込みご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・ほうれん草のごま和え・白菜と蓮根の味噌汁・バナナ・麦茶		海苔チーズトースト・牛乳	米（七分つき米）,砂糖（三温糖）,なたね油,食パン	油揚げ,べにざけ,煮干し,とろけるチーズ,牛乳	ひじき,人参,ぶなしめじ,キャベツ,たまねぎ,りょくとうもやし,ほうれんそう,白菜,れんこん,根深ねぎ,バナナ,あまのり（・）	エネルギー: 567kcal タンパク: 26.9g 脂質: 15.3g カルシウム: 317mg 塩分: 2.5g
7月 土	焼きビーフン・プロッコリーのサラダ・わかめスープ・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	ビーフン,ごま油,砂糖（三温糖）	豚（ロース）,プロセスチーズ,牛乳	たまねぎ,人参,青ピーマン,生しいたけ,キャベツ,プロッコリー,根深ねぎ,えのきたけ,わかめ,バナナ	エネルギー: 575kcal タンパク: 18.0g 脂質: 9.3g カルシウム: 205mg 塩分: 1.5g
9月 月	タコライス・マーナミーチャンプルー・アーサ汁・パイナップル・麦茶		ちんすこう・牛乳	米（七分つき米）,大麦（押麦）,オリーブ油,砂糖（三温糖）,なたね油,小麦粉（薄力粉）	豚（ひき肉）,大豆（国産・ゆで）,プロセスチーズ,生揚げ,ベーコン,牛乳	たまねぎ,キャベツ,にら,人参,りょくとうもやし,あおさ（素干し）,こねぎ,パインアップル	エネルギー: 643kcal タンパク: 19.2g 脂質: 25.8g カルシウム: 231mg 塩分: 1.2g
10月 火	ほうとう・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草の磯辺和え・オレンジ・麦茶		いもけんぴ・牛乳	ほうとう,さといも,プレミックス粉（天ぷら用）,なたね油,さつまいも,グラニュー糖	豚（ロース）・生,油揚げ,削り節,焼き竹輪,牛乳	日本かぼちゃ,人参,小松菜,生しいたけ,根深ねぎ,あおのり（素干し）,ほうれんそう,白菜,焼き海苔,バレンシアオレンジ	エネルギー: 546kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18.2g カルシウム: 234mg 塩分: 1.7g
12月 木	ドライカレーライス・ぶろっこりとカニカマのさらだ・コンソメスープ・バナナ・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米）,雑穀（六穀）,なたね油,砂糖（三温糖）,じゃがいも	豚（ひき肉）,牛乳,かに風味かまぼこ,プロセスチーズ,ヨーグルト	たまねぎ,ぶなしめじ,青ピーマン,人参,スイートコーン,プロッコリー,キャベツ,バナナ	エネルギー: 522kcal タンパク: 18.0g 脂質: 12.8g カルシウム: 273mg 塩分: 1.3g
13月 金	麦ご飯・鯖の味噌煮・五目金平・豆腐とえのきのすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		バレンタインスコーン・牛乳	米（七分つき米）,大麦（押麦）,砂糖（三温糖）,つきこんにゃく,プレミックス粉（ホットケーキ用）,有塩バター	まさば,焼き竹輪,絹ごし豆腐,削り節,牛乳	しょうが,根深ねぎ,ごぼう,人参,れんこん,さやいんげん,えのきたけ,ほうれんそう,キウイフルーツ	エネルギー: 619kcal タンパク: 24.5g 脂質: 21.0g カルシウム: 234mg 塩分: 1.5g
14月 土	麦ご飯・クリームシチューチーズ風味・ドレッシングサラダ・フルーツ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）,大麦（押麦）,じゃがいも,有塩バター,小麦粉（薄力粉）,砂糖（三温糖）	鶏（もも）,牛乳,スライスチーズ	たまねぎ,人参,プロッコリー,キャベツ,きゅうり,スイートコーン,バレンシアオレンジ	エネルギー: 593kcal タンパク: 20.3g 脂質: 18.8g カルシウム: 304mg 塩分: 1.6g
16月 月	味噌ラーメン・カリカリチーズ・白菜とツナのサラダ・オレンジ・麦茶		じゃこの甘辛煮・牛乳	中華めん（ゆで）,ごま油,砂糖（三温糖）,春巻きの皮,なたね油	豚（ばら）,プロセスチーズ,ツナフレーク,煮干し,牛乳	根深ねぎ,小松菜,りょくとうもやし,スイートコーン,白菜,人参,プロッコリー,バレンシアオレンジ	エネルギー: 580kcal タンパク: 30.9g 脂質: 22.0g カルシウム: 639mg 塩分: 2.7g
17月 火	発芽玄米ご飯・鰯のチリソース・切干し大根の煮付け・ほうれん草と豆腐のみそ汁・パイナップル・麦茶		チーズクッキー・牛乳	米（七分つき米）,米（水稻・発芽玄米）,米粉,なたね油,砂糖（三温糖）,小麦粉（薄力粉）,有塩バター	まだら（切身）,油揚げ,焼き竹輪,削り節,絹ごし豆腐,煮干し,チーズホエーパウダー,牛乳	キャベツ,切干だいこん,人参,乾しいたけ,さやいんげん,ほうれんそう,根深ねぎ,パインアップル	エネルギー: 588kcal タンパク: 21.1g 脂質: 19.0g カルシウム: 252mg 塩分: 1.7g
18月 水	豆乳ロール・マカロニグラタン・キャベツとコーンのサラダ・オニオンスープ・きよみオレンジ・麦茶		ポパイチャーハン・麦茶	豆乳ロールパン,マカロニ（乾）,じゃがいも,小麦粉（薄力粉）,有塩バター,なたね油,砂糖（三温糖）,米（七分つき米）,雑穀（六穀）	鶏（もも）,牛乳,とろけるチーズ,魚肉ソーセージ	日本かぼちゃ,スイートコーン,ぶなしめじ,たまねぎ,キャベツ,プロッコリー,ほんしめじ,きよみ,ほうれんそう,根深ねぎ	エネルギー: 569kcal タンパク: 20.4g 脂質: 17.7g カルシウム: 175mg 塩分: 2.1g

2026年 2月 献立表



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる（タンパク質）	体調をよくする（無機質・ビタミン）	栄養価
		午前	午後				
19 木	ゆかりご飯・手羽中の照り焼きチキン・ポテトサラダ・大根の味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		青りんごゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, 砂糖（三温糖）, なたね油, ジャガイモ	鶏（手羽）, ハム, 煮干し, 牛乳	人参, きゅうり, 大根（葉）, わかめ, 根深ねぎ, キウイフルーツ, すりおろしりんご	エネルギー: 563kcal タンパク: 20.8g 脂質: 15.5g カルシウム: 234mg 塩分: 2.0g
20 金	ひじきの炊き込みご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・ほうれん草のごま和え・白菜と蓮根の味噌汁・バナナ・麦茶		海苔チーズトースト・牛乳	米（七分つき米）, 砂糖（三温糖）, なたね油, 食パン	油揚げ, べにざけ, 煮干し, とろけるチーズ, 牛乳	ひじき, 人参, ぶなしめじ, キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, ほうれんそう, 白菜, れんこん, 根深ねぎ, バナナ, あまのり (・)	エネルギー: 567kcal タンパク: 26.9g 脂質: 15.3g カルシウム: 317mg 塩分: 2.5g
21 土	焼きビーフン・プロッコリーのサラダ・わかめスープ・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	ビーフン, ごま油, 砂糖（三温糖）	豚（ロース）, プロセスチーズ, 牛乳	たまねぎ, 人参, 青ピーマン, 生しいたけ, キャベツ, プロッコリー, 根深ねぎ, えのきたけ, わかめ, バナナ	エネルギー: 575kcal タンパク: 18.0g 脂質: 9.3g カルシウム: 205mg 塩分: 1.5g
24 火	ほうとう・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草の磯辺和え・オレンジ・麦茶		いもけんぴ・牛乳	ほうとう, さといも, プレミックス粉（天ぷら用）, なたね油, さつまいも, グラニュー糖	豚（ロース）・生, 油揚げ, 削り節, 焼き竹輪, 牛乳	日本かぼちゃ, 人参, 小松菜, 生しいたけ, 根深ねぎ, あおのり（素干し）, ほうれんそう, 白菜, 焼き海苔, バレンシアオレンジ	エネルギー: 546kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18.2g カルシウム: 234mg 塩分: 1.7g
25 水	野菜パン・さわらのタルタル焼き・もやしと水菜のサラダ・白菜のミルクスープ・パイナップル・麦茶		旨みたっぷり！切干おにぎり・麦茶	野菜パン, なたね油, 米粉パン, 米（七分つき米）, 砂糖（三温糖）	さわら（切身）, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, りょくとうもやし, きょうな, 白菜, パインアップル, 切干だいこん, 人参, ごぼう, ブロッコリー	エネルギー: 549kcal タンパク: 21.5g 脂質: 15.3g カルシウム: 198mg 塩分: 2.1g
26 木	ドライカレーライス・ぶろっこりとカニカマのさらだ・コンソメスープ・バナナ・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, なたね油, 砂糖（三温糖）, ジャガイモ	豚（ひき肉）, 牛乳, かに風味かまぼこ, プロセスチーズ, ヨーグルト	たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, 人参, スイートコーン, ブロッコリー, キャベツ, バナナ	エネルギー: 522kcal タンパク: 18.0g 脂質: 12.8g カルシウム: 273mg 塩分: 1.3g
27 金	麦ご飯・鰯の味噌煮・五目金平・豆腐とえのきのすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		ホットビスケット・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, つきこんにやく, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター	まさば, 焼き竹輪, 絹ごし豆腐, 削り節, プレーンヨーグルト, 牛乳	しょうが, 根深ねぎ, ごぼう, 人参, れんこん, さやいんげん, えのきたけ, ほうれんそう, キウイフルーツ, ブルーベリー（ジャム）	エネルギー: 618kcal タンパク: 24.6g 脂質: 17.4g カルシウム: 222mg 塩分: 1.5g
28 土	麦ご飯・クリームシチューチーズ風味・ドレッシングサラダ・フルーツ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, ジャガイモ, 有塩バター, 小麦粉（薄力粉）, 砂糖（三温糖）	鶏（もも）, 牛乳, スライスチーズ	たまねぎ, 人参, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, スイートコーン, バレンシアオレンジ	エネルギー: 593kcal タンパク: 20.3g 脂質: 18.8g カルシウム: 304mg 塩分: 1.6g

※行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を玄関正面に展示しております。どうぞご自由にご覧ください。

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、

節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。

毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



2/3（火）・・・節分行事食 月組は恵方巻を作ります。花・星組は手巻き寿司を食べます。

2/9（月）・・・世界の料理 今月は日本！沖縄料理です。タコライスは沖縄発祥の

ソウルフードです(o^-^o) マーミナーチャンプルーはもやしの炒め物のことです。

アーサ汁はあおさと島豆腐を使った郷土料理です。

