

2026年 2月 2日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【マーポー豆腐】	
冷凍豆腐(ダイスカット)	120 g
豚ひき肉	30 g
国産大豆（クラッシュタイプ）	10 g
ソテー・ド・オニオン（スライス70）	30 g
にんじん	5 g
椎茸細切スライス	0.8 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.5 g
おろしににく	0.2 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
赤だしみそ	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
中華スープ	1 g
三温糖	1.5 g
トウバンジャン	0.3 g
テンメンジャン	3 g
でんぶん	2 g
水	
【野菜チヂミ】	
うす味野菜チヂミ	1 個
キャノーラ油（なたね油）	5 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
ドレッシング韓国ナムル	6 g
いりごま白CF	2 g

2026年 2月 3日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【いわしの生姜煮】	
いわし生姜煮	1 個
【高野豆腐と里芋のそぼろ煮】	
豚ひき肉	10 g
高野豆腐（ダイス）	10 g
玉葱	20 g
にんじん	10 g
さといも（冷凍）	20 g
さやいんげん（冷凍）	5 g
三温糖	2 g
おろししょうが	0.5 g
でんぶん	8 g
キャノーラ油（なたね油）	8 g
【パンパンジーサラダ】	
ほぐし蒸し鶏	15 g
きゅうり	30 g
もやし	40 g
にんじん	5 g
棒々鶏ドレッシング	8 g
いりごま白CF	2 g
【ほうれん草のスープ】	
無塩せきベーコン	10 g
ホールコーンカーネル	5 g
ソテー・ド・オニオン	25 g
きくらげ（乾）	1 g
カットほうれん草	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g
【節分デザート 豆乳プリン】	
豆乳プリン	1 個

2026年 2月 4日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【キーマカレー】	
豚ひき肉	25 g
牛肉（ミンチ）	25 g
青ピーマン	10 g
ソテー・ド・オニオン（スライス70）	20 g
玉葱	30 g
にんじん	20 g
トマトダイス	15 g
おろしににく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
キャノーラ油（なたね油）	1 g
カレール（フレーク）	13 g
ディナーカレー（フレーク）	2 g
北海道シュレッドチーズ	2 g
スキムミルク	1 g
トマトケチャップ	3 g
カレー粉	0.4 g
ウスターーソース	1 g
赤ワイン風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
黒砂糖	1 g
りんごピューレ	2 g
水	
【ツナサラダ】	
レタス油漬チャック	10 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	30 g
エッグケア（卵不使用）	10 g
シマ・マース（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g

2026年 2月 5日 木曜日

	1人分量
【ナン】	
無塩ナン（全粒粉入り）	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【白身魚のレモンソースかけ】	
白身魚天ぷら	1 個
キャノーラ油（なたね油）	5 g
こいくちしょうゆ	2.5 g
三温糖	1 g
料理酒	1 g
ポッカレモン	2.5 g
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき	3 g
にんじん	5 g
糸こんにゃく	15 g
スライス天ぷら	5 g
大豆（冷凍）	10 g
カット油揚	5 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
料理酒	1 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
こいくちしょうゆ	4 g
三温糖	1.5 g
水	0 g
【豚汁】	
豚肉スライス	10 g
さつまいもダイスカット	20 g
かぶごぼううさがき	10 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
突きこんにゃく	10 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし（煮干し）	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2026年 2月 9日 月曜日		1人分量
【ごはん】		
水稻穀粒(精白米)	100 g	
学校給食用強化米	0.3 g	
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【ルーロー飯】		
豚肉スライス	70 g	
玉葱	30 g	
たけのこ	10 g	
椎茸細切スライス	1.3 g	
おろししょうが	0.26 g	
おろしにんにく	0.26 g	
こいくちしょうゆ	2.6 g	
オイスターソース	1.3 g	
三温糖	1.3 g	
料理酒	0.65 g	
シマ・マース(食塩)	0.13 g	
調合胡麻油(ごま油)	0.4 g	
でんぶん	0.5 g	
水		
【春雨スープ】		
緑豆春雨(5cmカット)	7 g	
鶏と豚のミートボール	20 g	
チンゲンサイ(冷凍)	10 g	
にんじん	5 g	
玉葱	10 g	
きくらげ(乾)	0.5 g	
がらスープ(チキン)	8 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
料理酒	1 g	
シマ・マース(食塩)	0.5 g	
白こしょう	0.01 g	
【果物】		
果物(スイートスプリング)	1 個	

建国記念の日

2026年 2月 13日 金曜日		1人分量
【ごはん】		
水稻穀粒(精白米)	100 g	
学校給食用強化米	0.3 g	
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【テジブルコギ】		
豚肉スライス	60 g	
おろしにんにく	0.5 g	
にんじん	10 g	
玉葱	40 g	
にら	3 g	
料理酒	1 g	
りんごピューレ	1.5 g	
三温糖	1.5 g	
コチジャン	3 g	
ポッカレモン	0.5 g	
こいくちしょうゆ	5 g	
いりごま白CF	1 g	
トウバンジャン	0.1 g	
調合胡麻油 (ごま油)	1 g	
【かぼちゃとさつまいものコロッケ】		
かぼちゃとさつまいものコロッケ	1 個	
キヤノーラ油 (なたね油)	4 g	
【ミートボールのスープ】		
スクールミートボール 6 g	25 g	
玉葱	10 g	
チンゲンサイ(冷凍)	10 g	
にんじん	5 g	
たけのこ	10 g	
がらスープ (チキン)	8 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
料理酒	1 g	
シマ・マース (食塩)	0.5 g	
白こしょう	0.01 g	
【チョコプリン】		
チョコブリーヌ(アレルギー28品目不使用)	1 個	

2026年 2月 16日 月曜日		2026年 2月 17日 火曜日		2026年 2月 18日 水曜日		2026年 2月 19日 木曜日		2026年 2月 20日 金曜日	
1人分量		1人分量		1人分量		1人分量		1人分量	
【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ミルクコッペパン】		【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g	水稻穀粒(精白米)	100 g	水稻穀粒(精白米)	100 g	ミルクコッペパン	1 個	水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g	学校給食用強化米	0.3 g	学校給食用強化米	0.3 g			学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
【牛丼の具】		【塩ダレ炒め】		【鶏肉の照り焼き】		【ケチャップ ソースハンバーグ】		【あじの唐揚げネギソース】	
牛肉 (スライス)	70 g	豚肉スライス	60 g	若鶏もも切り身	2 個	スクールハンバーグ	1 個	アジ切身粉付き	1 個
玉葱	70 g	キャベツ	30 g	おろししょうが	0.45 g	キノーラ油 (なたね油)	1 g	キノーラ油 (なたね油)	6 g
にんじん	10 g	玉葱	30 g	おろしにんにく	0.15 g	トマトケチャップ	3 g	おろししょうが	0.5 g
糸こんにゃく	40 g	にんじん	10 g	料理酒	1.5 g	トマトピューレ	3 g	おろしにんにく	0.5 g
料理酒	2 g	もやし	20 g	シマ・マース (食塩)	0.15 g	ウスターーソース (レストラン用)	3 g	深ねぎ	5 g
こいくちしょうゆ	10 g	キャノーラ油 (なたね油)	0.5 g	こいくちしょうゆ	2.7 g	赤ワイン風調味料	1 g	三温糖	3 g
錦味特醸 (本みりん)	3 g	料理酒	0.5 g	錦味特醸 (本みりん)	1.1 g	【彩りサラダ】		穀物酢	3 g
三温糖	4 g	塩タレ	10 g	三温糖	1 g	キャベツ	40 g	こいくちしょうゆ	3 g
おろししょうが	0.5 g	シマ・マース (食塩)	0.2 g	【スパゲティサラダ】		ほぐし蒸し鶏	10 g	調合胡麻油 (ごま油)	1 g
キャノーラ油 (なたね油)	1 g	白こしょう	0.01 g	スパゲティ (カット)	10 g	赤パプリカ	5 g	【切干大根のサラダ】	
水		【ちくわの磯辺揚げ】		ライツナ油漬チック	8 g	きゅうり	20 g	ロースハムタンザク	10 g
【ポテトサラダ】		焼竹輪	## g	にんじん	10 g	ホールコーンカーネル (冷凍とうもろこし)	5 g	カットコマつな	20 g
ダイスカットボリュームカット	45 g	天ぶら粉	6 g	きゅうり	20 g	香味玉ねぎドレッシング	8 g	切干し大根	3 g
にんじん	10 g	あおのり	0.05 g	ホールコーンカーネル (冷凍とうもろこし)	5 g	【クリームシチュー】		キャベツ	20 g
きゅうり	10 g	水	10 g	イタリアンドレッシング	8 g	鶏もも (2cmダイス)	30 g	和風ドレッシング	8 g
ロースハムタンザク	10 g	キャノーラ油 (なたね油)	3 g	【白菜のスープ】		ダイスカットボリュームカット	30 g	【根菜汁】	
ホールコーンカーネル (冷凍とうもろこし)	5 g	【白玉入りすまし汁】		無塩せきベーコン	10 g	にんじん	10 g	鶏もも (2cmダイス)	15 g
エッグケア(卵不使用)	10 g	うす切り蒲鉾	5 g	はくさい	20 g	冷凍ブロッコリー	15 g	にんじん	5 g
シマ・マース (食塩)	0.2 g	カットほうれん草	10 g	玉葱	10 g	ソテー・ド・オニオン	10 g	スライスれんこん	10 g
白こしょう	0.01 g	ほぐしえのきIQF	5 g	ソテー・ド・オニオン	10 g	玉葱	20 g	カットごぼうささがき	10 g
		冷凍白玉餅	30 g	ダイスカットボリュームカット	20 g	キャノーラ油 (なたね油)	0.5 g	アレルゲンフリー・シチューホワイトフレークN	2 g
		こんぶ	1.5 g	がらスープ (チキン)	8 g	とろけるクリームシチュー・フレーク	13 g	ダイスカボチャ (20mm)	10 g
		花かつお	1.5 g	うすくちしょうゆ	2.5 g	調理用牛乳	20 g	深ねぎ	3 g
		うすくちしょうゆ	2 g	シマ・マース (食塩)	0.5 g	白ワイン風調味料	2 g	突きこんにゃく	10 g
		シマ・マース (食塩)	0.5 g	白こしょう	0.02 g	白こしょう	0.01 g	椎茸細切り	0.5 g
		料理酒	1 g	料理酒	1 g	シマ・マース (食塩)	0.01 g	かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
						水		花かつお	1.5 g
								シマ・マース (食塩)	0.4 g
								うすくちしょうゆ	3 g
								料理酒	1 g
								でん・ぶん	1.2 g

2026年 2月 23日 月曜日

1人分量

2026年 2月 24日 火曜日	
1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【回鍋肉（ホイコーロー）】	
豚肉スライス	55 g
おろしにんにく	0.5 g
おろししょうが	0.5 g
キャベツ	40 g
青ピーマン	10 g
赤パプリカ	10 g
ミニ絹厚あげ	20 g
テンメンジャン	5.5 g
トウバンジャン	0.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
料理酒	2 g
三温糖	2 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
【五目包子】	
五目包子	2 個
【チンゲン菜のスープ】	
無塩せきベーコン	8 g
ソテー・ド・ねオノ（スライス70）	25 g
きくらげ（乾）	0.5 g
チンゲンサイ（冷凍）	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
調合胡麻油（ごま油）	0.2 g

2026年 2月 25日 水曜日	
1人分量	
【防災食】	
救給カレー	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ローストトンカツ】	
ローストトンカツ	1 個
キャノーラ油（なたね油）	5 g
【オニオンスープ】	
無塩せきベーコン	8 g
ソテー・ド・ねオノ（スライス70）	20 g
玉葱	10 g
ほぐしえのきIQF	5 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2026年 2月 26日 木曜日	
1人分量	
【肉まん】	
肉まん	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【揚げチャーメン】	
揚げチャーメン	1 個
【皿うどんの具】	
豚肉スライス	30 g
キャベツ	50 g
玉葱	20 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
いか鹿の子切り	15 g
おいしいあさり	10 g
うす切り蒲鉾	10 g
きくらげ（乾）	0.5 g
おろしにんにく	0.3 g
おろししょうが	0.3 g
調合胡麻油（ごま油）	0.5 g
こいくちしょうゆ	4 g
料理酒	4 g
中華スープ	2 g
シマ・マース（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.02 g
調合胡麻油（ごま油）	0.5 g
でんぶん	3 g
水	
【プリン】	
プリン（アレルギーフリー）	1 個

2026年 2月 27日 金曜日	
1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【さんまかぼすレモン煮】	
さんまかぼすレモン煮	1 個
【五目豆】	
大豆（冷凍）	20 g
鶏もも（2cmダイス）	15 g
にんじん	10 g
サイコロこんにゃく	10 g
冷凍海藻細ぎりくきわかめ	3 g
冷凍いんげん（すじなし）	5 g
こいくちしょうゆ	2.5 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
料理酒	1 g
三温糖	1 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
【だご汁】	
豚肉スライス	10 g
にんじん	10 g
だいこん	15 g
ダイスカボチャ（20mm）	10 g
椎茸細切れ	0.5 g
カット油揚	5 g
深ねぎ	3 g
手作りすいとん	30 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし（煮干し）	1.5 g
合わせ味噌	10 g

天皇誕生日