

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
【マーボー豆腐】	
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	120 g
豚ひき肉	30 g
国産大豆(ｸﾗｯｼｭﾀｲﾌﾟ)	10 g
ｿｰｰﾞﾄﾞ・ｵﾅﾝ(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
おろしにんにく	0.2 g
ｷﾞｬｰｰﾞﾗｰﾞ油(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
ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	0.3 g
ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	3 g
でんぶん	2 g
水	
【野菜チヂミ】	
うす味野菜チヂミ	1 個
ｷﾞｬｰｰﾞﾗｰﾞ油(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
ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ韓国ナムﾙ	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(ﾀｲｽ)	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
料理酒	2 g
こいくちしょうゆ	4 g
錦味特醸(本みりん)	1 g
ｷﾞｬｰｰﾞﾗｰﾞ油(なたね油)	1 g
でんぶん	1 g
水	
【魚そうめん汁】	
ほぐしえのきIQF	5 g
玉葱	10 g
高麗わかめ	1 g
魚そうめん	15 g
深ねぎ	5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾞｬ・ﾏｰｽ(食塩)	0.5 g
料理酒	0.5 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
【鶏肉の塩唐揚げ】	
若鶏もも切り身	2 個
ｼﾞｬ・ﾏｰｽ(食塩)	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	2 g
おろししょうが	0.5 g
でんぶん	8 g
ｷﾞｬｰｰﾞﾗｰﾞ油(なたね油)	8 g
【バンバンジーサラダ】	
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
棒々鶏ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	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
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾅﾙ	5 g
ｿｰｰﾞﾄﾞ・ｵﾅﾝ	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
ｼﾞｬ・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 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
【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
ｿｰｰﾞﾄﾞ・ｵﾅﾝ(ｽﾗｲｽ70)	20 g
玉葱	30 g
にんじん	20 g
ﾄﾏﾄﾀｲｽ	15 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
ｷﾞｬｰｰﾞﾗｰﾞ油(なたね油)	1 g
ｶｰｰｰﾙ(ﾌﾚｰｸ)	13 g
ﾃﾞｨﾅｰｶｰﾚｰ(ﾌﾚｰｸ)	2 g
北海道ｼｬﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ	2 g
ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ	1 g
ﾄﾏﾄｹﾅｯﾌﾟ	3 g
ｶﾚｰ粉	0.4 g
ｳｽﾀｰｰｰｽ	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
りんごﾋﾞｬｰｰﾙ	2 g
水	
【ツナサラダ】	
ﾗｲﾄﾌｬｯﾄﾞｻﾗﾀﾞ	10 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
ｷｬﾍﾞﾂ	30 g
ｴｯｸﾞｹｰ(卵不使用)	10 g
ｼﾞｬ・ﾏｰｽ(食塩)	0.2 g
白こしょう	0.01 g

2026年 2月 6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
【白身魚のレモンソースかけ】	
白身魚天ぷら	1 個
ｷﾞｬｰｰﾞﾗｰﾞ油(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
ﾎｯｶﾚﾓﾝ	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
ｶｯﾄ油揚げ	5 g
ｷﾞｬｰｰﾞﾗｰﾞ油(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
さつまいもﾀｲｽｶｯﾄ	20 g
ｶｯﾄごぼうさがきが	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 13日 金曜日

建
国
記
念
の
日

2026年 2月 20日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【あじの唐揚げネギソース】	
アジ切身粉付き	1 個
キャノー油 (なたね油)	6 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
深ねぎ	5 g
三温糖	3 g
穀物酢	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
調合胡麻油 (ごま油)	1 g
【切干大根のサラダ】	
ロースハムタンザク	10 g
カットこまつな	20 g
切干し大根	3 g
キャベツ	20 g
和風ドレッシング	8 g
【根菜汁】	
鶏もも (2cmダイス)	15 g
にんじん	5 g
スライスれんこん	10 g
カットごぼうささがき	10 g
ダイスカボチャ (20mm)	10 g
深ねぎ	3 g
突きこんにゃく	10 g
椎茸細切スライス	0.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
花かつお	1.5 g
シマ・マス (食塩)	0.4 g
うすくちしょうゆ	3 g
料理酒	1 g
でんぷん	1.2 g

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

天皇誕生日

[illegible][illegible][illegible][illegible]