

[月 間 栄 養 価 一 覧 表]

2026年 2月

予定献立

0: 通常献立

堺エリア

日	曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー kcal	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	動物性脂質 g	植物性脂質 g	鉄 mg	食塩相当量 g	レチノール活性当量 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	マグネシウム mg	ビタミンB1 mg	カルシウム mg	亜鉛 mg
2	月	牛乳、麻婆丼、パンサンスー、中華風卵入りコーンスープ	878.59	804	14.0	17.8	13.7	9.3	4.4	4.2	447 447	0.63 0.63	16 16	6.1	154	0.51 0.51	398	4.4
3	火	牛乳、ごはん、いわしのかば焼き、こまつなレモン和え、呉汁	751.29	833	19.3	16.0	14.9	12.0	4.2	3.1	306 306	0.62 0.62	29 29	7.7	140	0.46 0.46	385	3.9
4	水	牛乳、ピヨピヨカレー、わかめサラダ、果物（柑橘類）	717.85	796	11.0	12.0	13.6	8.6	2.4	3.8	402 402	0.49 0.49	45 45	9.3	103	0.36 0.36	300	3.5
5	木	牛乳、菜めし、とりの照り焼き、ポテト入りナムル すまし汁	740.04	747	18.2	11.1	17.6	2.9	2.6	4.6	304 304	0.54 0.54	27 27	6.5	104	0.36 0.36	308	3.9
6	金	牛乳、しんちゃんのB級ソース焼そば、ひみつ道具の暗記パン 米粉パスタ入り中華スープ、カップヨーグルト	919.84	875	13.0	14.9	10.6	6.1	2.0	4.9	266 266	0.73 0.73	38 38	9.2	84	0.46 0.46	457	2.7
9	月	牛乳、ごはん、魚のガーリックパン粉がけ、豆入りミネストローネ 果物（りんご）	758.86	728	22.1	13.5	9.5	6.4	2.6	2.5	222 222	0.53 0.53	41 41	9.9	127	0.60 0.60	323	3.7
10	火	牛乳、焼き鳥丼、おかか和え、具沢山みそ汁	784.82	754	15.7	13.7	15.1	4.5	3.1	2.9	284 284	0.54 0.54	24 24	5.3	116	0.32 0.32	346	3.9
12	木	牛乳、ポニョのハムラーメン、さつま芋の雪化粧 きゅうりとコーンのみそドレッシング	892.46	808	17.7	12.0	17.2	7.3	3.7	3.8	485 485	0.91 0.91	53 53	9.9	93	0.46 0.46	349	3.1
13	金	牛乳、ガバオライス、チーズ入りオムレツ、フレンチサラダ	623.87	803	25.6	8.7	24.4	4.7	2.7	3.4	307 307	0.74 0.74	56 56	5.4	87	0.63 0.63	390	4.7
16	月	牛乳、カレーピラフ、ラピュタのトマトシチュー トトロの森サラダ	729.32	860	16.6	12.5	20.4	8.8	2.7	4.4	346 346	0.59 0.59	47 47	11.6	109	0.67 0.67	296	4.2
17	火	牛乳、シュガートースト、野菜のビクルス、チリコンカン 果物（柑橘類）	668.86	809	12.7	16.2	24.8	7.5	2.8	4.3	382 382	0.57 0.57	48 48	12.0	114	0.58 0.58	333	3.0
18	水	牛乳、ごはん、キムチ豆腐、ナムル 果物（りんご）	708.44	735	10.8	19.2	9.8	10.2	4.0	2.8	265 265	0.51 0.51	18 18	5.1	158	0.52 0.52	427	3.8
19	木	牛乳、ゆかりごはん、ほっけのみりん焼き、和風サラダ みそ汁	767.70	723	19.5	14.4	10.8	6.7	2.9	4.0	206 206	0.57 0.57	22 22	6.1	130	0.33 0.33	346	3.8
20	金	牛乳、パセリライス、ミティティ キャベツとコーンのサラダ、チョルバ	722.77	741	17.7	11.3	16.6	3.8	3.1	3.9	312 312	0.54 0.54	25 25	5.1	90	0.67 0.67	278	4.5
24	火	牛乳、わかめごはん、いかの唐揚げ、おかか和え、ごま豆乳みそ汁	728.53	753	21.1	13.7	10.1	5.3	3.6	3.5	289 289	0.50 0.50	24 24	4.4	142	0.32 0.32	359	4.1
25	水	牛乳、スタミナ丼、町田すいとん、果物（りんご）	817.07	807	15.6	12.7	12.2	6.2	2.8	3.7	358 358	0.56 0.56	23 23	5.6	108	0.68 0.68	345	4.1
26	木	牛乳、ごはん、肉じゃが、ししゃもの磯部焼き、甘酢和え	704.29	765	19.6	10.5	16.1	1.9	3.1	3.2	415 415	0.65 0.65	46 46	11.7	125	0.52 0.52	469	4.4
27	金	ジョア（ブレーン）、スパゲティナポリタン、大根とキャベツのサラダ ブルーベリーケーキ	504.26	818	15.3	13.4	19.2	2.9	2.5	3.2	339 339	0.54 0.54	23 23	6.1	97	0.53 0.53	326	2.9