

〔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	ナトリウム 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	867.94	815	14.2	17.7	13.9	9.3	4.2	3.8	426	0.61	16			0.50		
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	745.73	837	18.2	15.1	14.9	11.7	3.8	2.9	426	0.61	16	5.6	152	0.50	400	4.3
4	水	牛乳、ビヨビヨカレー、わかめサラダ、果物（柑橘類）	732.14	801	11.0	12.3	13.6	8.6	2.4	3.7	274	0.60	31	7.8	129	0.39	373	3.8
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	739.23	728	18.2	11.0	17.6	2.9	2.5	3.9	274	0.60	31	9.6	104	0.38	299	3.6
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、ソファール（プレーン）	910.29	883	12.6	14.9	11.5	6.2	2.0	3.8	400	0.49	44			0.38		
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）	744.96	786	21.7	13.8	14.3	6.4	2.6	2.4	400	0.49	44			0.38		
10	火	牛乳、焼き鳥丼、おかか和え、具沢山みそ汁	784.68	735	14.7	13.3	14.2	4.5	3.0	2.8	255	0.50	24			0.29		
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	848.27	737	14.8	10.8	15.0	7.0	2.9	3.4	255	0.50	24	5.0	111	0.29	346	3.8
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	634.20	807	23.3	9.3	22.1	4.9	2.7	3.2	389	0.81	54			0.40		
16	月	牛乳、カレーピラフ、ラビュタのトマトシチュー トロの森サラダ	711.88	845	16.0	12.1	19.2	8.9	2.6	3.9	389	0.81	54	9.0	91	0.40	338	3.0
17	火	牛乳、シュガートースト、野菜のピクルス、チリコンカン 果物（柑橘類）	695.45	813	12.7	16.5	22.2	9.0	2.9	3.7	291	0.70	61	6.0	88	0.60	364	4.6
18	水	牛乳、ごはん、キムチ豆腐、ナムル 果物（りんご）	685.62	725	10.5	19.0	10.7	10.2	3.8	2.6	291	0.70	61			0.60		
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	731.52	720	19.5	13.6	10.8	5.9	2.8	3.6	345	0.55	49			0.64		
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、チョールバ	723.19	754	19.4	11.2	18.0	4.0	3.2	3.7	345	0.55	49	11.4	108	0.64	296	4.2
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	729.17	748	21.2	13.5	9.6	5.2	3.2	3.2	383	0.58	49			0.60		
25	水	牛乳、スタミナ丼、町田すいとん、果物（りんご）	806.49	781	13.9	10.6	13.4	3.2	2.2	3.5	383	0.58	49	12.4	118	0.60	343	3.1
26	木	牛乳、ごはん、肉じゃが、ししゃもの磯部焼き、甘酢和え	702.14	756	18.8	10.3	16.9	2.0	2.9	2.9	244	0.51	17			0.46		
27	金	ジョア（プレーン）、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	485.36	789	13.8	13.0	18.5	2.9	2.3	2.7	244	0.51	17	5.1	154	0.46	419	3.7
											203	0.54	27	7.5	128	0.32	339	3.8
											203	0.54	27			0.32		
											314	0.57	32			0.73		
											314	0.57	32	5.2	92	0.73	284	4.8
											242	0.46	23			0.28		
											242	0.46	23	4.1	138	0.28	351	3.9
											356	0.54	25			0.54		
											356	0.54	25	5.3	92	0.54	320	4.0
											412	0.64	49			0.45		
											412	0.64	49	11.8	124	0.45	471	4.5
											313	0.51	24			0.45		
											313	0.51	24	5.8	93	0.45	314	3.0