

[月 間 栄 養 値 一 覧 表]

2026年 2月

予定献立 0:通常献立

場エリア

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	レノール活性当量 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物纖維総量 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	5.6	152	0.50	400	4.3
3	火	牛乳, ごはん, いわしのかば焼き, ごまツナレモン和え, 呉汁	745.73	837	18.2	15.1	14.9	11.7	3.8	2.9	274	0.60	31	7.8	129	0.39	373	3.8
4	水	牛乳, ピヨピヨカレー, 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	400	0.49	44	9.6	104	0.38	299	3.6
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	302	0.52	27	6.4	104	0.35	310	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, ソフール (フレーン)	910.29	883	12.6	14.9	11.5	6.2	2.0	3.8	265	0.74	38	9.1	84	0.41	456	2.8
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	238	0.49	44	9.4	124	0.48	306	3.7
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	5.0	111	0.29	346	3.8
12	木	牛乳, ポニヨのハムラーメン, さつま芋の雪化粧 きゅうりとコーンのみそドレサダ	848.27	737	14.8	10.8	15.0	7.0	2.9	3.4	389	0.81	54	9.0	91	0.40	338	3.0
13	金	牛乳, ガパオライス, 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	291	0.70	61	6.0	88	0.60	364	4.6
16	月	牛乳, カレーピラフ, ラビュタのトマトシチュー トトロの森サラダ	711.88	845	16.0	12.1	19.2	8.9	2.6	3.9	345	0.55	49	11.4	108	0.64	296	4.2
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	383	0.58	49	12.4	118	0.60	343	3.1
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	244	0.51	17	5.1	154	0.46	419	3.7
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	203	0.54	27	7.5	128	0.32	339	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	723.19	754	19.4	11.2	18.0	4.0	3.2	3.7	314	0.57	32	5.2	92	0.73	284	4.8
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	242	0.46	23	4.1	138	0.28	351	3.9
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	356	0.54	25	5.3	92	0.54	320	4.0
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	412	0.64	49	11.8	124	0.45	471	4.5
27	金	ジョア (フレーン), 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	313	0.51	24	5.8	93	0.45	314	3.0