

2026年

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
2 月	米飯 ハヤシライス ブロッコリーとコーンの炒めもの ごぼうサラダ 麦茶 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 苺ジャムサンド	牛乳・豚ひき肉・大豆・ツナ	ビスケット・精白米・いか サラダ油・エッグケアマヨネーズ 食パン・苺ジャム	人参・玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ブロッコリー・ホールコーン ごぼう・胡瓜・ひじき・オレンジ	17歳-(kcal) 511 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 2.1
3 火	【節分集会】 米飯 カレイ唐揚げ れんごんの金平 かぼちゃのワンタンほうとう ブルーベリーゼリー	牛乳 せんべい 牛乳 鬼カップケーキ	牛乳・かかれい・豚もも肉 生揚げ・煮干し・味噌・鶏卵 豆乳ホイップ	塩せんべい・精白米・片栗粉 小麦粉・サラダ油 エッグケアマヨネーズ・炒りごま白 ごま油・上白糖・ぎょうざの皮 ブルーベリーゼリー・ホットケーキミックス バター・コーンスナック	ポッカレモン・玉ねぎ・れんごん 人参・南瓜・いんげん・長ねぎ だし昆布	17歳-(kcal) 528 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.6
4 水	米飯 ポークチャップ サクサク甘辛ごぼう 白菜ごま和え キャバツの味噌汁 デコボン	牛乳 塩せんべい ブルーベリー ヨーグルト	牛乳・豚かたロース きざみ油揚げ・煮干し・味噌 プレーンヨーグルト	サラダ味せんべい・精白米・サラダ油 炒りごま白・上白糖・片栗粉 ブルーベリージャム・コーンフレーク	玉ねぎ・人参・椎茸・ごぼう・白菜 キャバツ・長ねぎ・だし昆布・デコボン	17歳-(kcal) 441 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 2
5 木	米飯 タンドリーチキン 南瓜のそぼろ煮 キャバツの味噌マヨ和え ごま塩 なすとねぎの味噌汁 パナナ	牛乳 せんべい 牛乳 にんじんケーキ	牛乳・鶏もも肉・プレーンヨーグルト 鶏ひき肉・竹輪・味噌 きざみ油揚げ・煮干し・鶏卵	塩せんべい・精白米・サラダ油 上白糖・片栗粉 エッグケアマヨネーズ・ごましお ホットケーキミックス・バター・マーマレード	南瓜・玉ねぎ・グリーンピース だし昆布・キャバツ・胡瓜・なす 長ねぎ・バナナ・人参	17歳-(kcal) 543 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.1
6 金	米飯 ポテトオムレツ ビーフン炒め 白菜の昆布和え 板麩とニラのスープ みかん	牛乳 せんべい 牛乳 うどんかりんとう	牛乳・鶏卵・豚ひき肉 ベーコン・きな粉	揚げせんべい・精白米・じゃが芋 ビーフン・板ふ・うどん サラダ油・粉砂糖	グリーンピース・玉ねぎ・ピーマン・人参 白菜・胡瓜・さざなみ昆布・にら チンゲン菜・みかん	17歳-(kcal) 414 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 0.9
7 土	醤油ラーメン 餃子 ほうれん草の白和え 野菜ジュース オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアパンケーキ	牛乳・煮干し・チャーシュー ナルト・きょうざ・絹ごし豆腐 豆乳	ビスケット・茹で中華・すりごま 上白糖・ホットケーキミックス・サラダ油 シロップ	だし昆布・わかめ・ホールコーン 長ねぎ・ほうれん草・人参・しめじ 野菜ジュース・オレンジ	17歳-(kcal) 496 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 15 食塩相当量(g) 4
9 月	米飯 肉豆腐 もやしのカレー炒め 小松菜ごま和え 麦茶 パナナ	牛乳 サラダせんべい ぶどうゼリー	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐 竹輪	サラダ味せんべい・精白米・サラダ油 上白糖・すりごま・ゼリーの素	玉ねぎ・人参・いんげん・椎茸 だし昆布・もやし・ピーマン・小松菜 白菜・バナナ・パイン缶	17歳-(kcal) 362 たんぱく質(g) 13.1 脂質(g) 7.3 食塩相当量(g) 1.3
10 火	米飯 五目卵焼 青椒肉絲 パンパッジー 塩春雨スープ りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 小倉サンド	牛乳・鶏卵・ロースハム 豚もも肉・ささ身・鶏もも えび・つばあん	ビスケット・精白米・上白糖・片栗粉 サラダ油・すりごま・ごま油・春雨 食パン・マーガリン	人参・いんげん・ひじき・ピーマン もうそう筍・胡瓜・レタス・きくらげ 白菜・椎茸・万能ねぎ・りんご	17歳-(kcal) 496 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.5
12 木	米飯 たらのだ甘酢あん ブロッコリーツナ炒め キャバツのごまマヨ和え かきたま味噌汁 パナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩のラスク	牛乳・たら ツナ・竹輪 きざみ油揚げ・鶏卵・煮干し 味噌	ビスケット・精白米・上白糖・片栗粉 サラダ油・すりごま エッグケアマヨネーズ・棒ふ・バター グラニュー糖	玉ねぎ・人参・椎茸・いんげん ブロッコリー・キャバツ・胡瓜・小松菜 だし昆布・バナナ	17歳-(kcal) 468 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.8
13 金	ロールパン 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ 粉ふきいも 野菜サラダ コーンスープ いちごゼリー	牛乳 塩せんべい 牛乳 オレオのココア ケーキ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 豆腐・鶏卵	サラダ味せんべい・ロールパン パン粉・サラダ油・バター・上白糖 じゃが芋・エッグケアマヨネーズ 小麦粉・いちごゼリー・ホットケーキミックス オレオ・粉糖	玉ねぎ・人参・あおのり・レタス・胡瓜 トマト・ホールコーン・スイートコーン	17歳-(kcal) 519 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 1.7
14 土	米飯 鶏団子の中華煮込み 揚げワンタン もやしの酢の物 トマト 麦茶 オレンジ	牛乳 ビスケット コーンフレーク	牛乳・鶏ひき肉・生揚げ ワンタン・かまぼこ	ビスケット・精白米・春雨・片栗粉 上白糖・サラダ油・コーンフレーク	人参・万能ねぎ・チンゲン菜・白菜 もうそう筍・しいたけ・もやし・胡瓜 トマト・オレンジ	17歳-(kcal) 437 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.4
16 月	米飯 チキンカレー 赤ウインナーソテー かむかむサラダ 麦茶 パナナ	牛乳 せんべい 牛乳 揚げたい焼き	牛乳・鶏もも・赤ウインナー しらす干し	星たばよ・精白米・じゃが芋・上白糖 すりごま・ごま油・たい焼き グラニュー糖・サラダ油	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・福神漬・切干し大根 わかめ・バナナ	17歳-(kcal) 548 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.5
17 火	米飯 みそおでん チキンリング ポパイ納豆 胡瓜酢の物 麦茶 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖ロール	牛乳・がんも・竹輪 うずら卵・豚もも肉・高野豆腐 煮干し・味噌・チキンリング ひきわり納豆・しらす干し	ビスケット・精白米・中ざら糖・上白糖 黒糖ロール	大根・人参・椎茸・長ねぎ ほうれん草・胡瓜・白かぶ・オレンジ	17歳-(kcal) 480 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.9
18 水	米飯 麻婆豆腐 金平ごぼう キャバツなめたけ和え 野菜ジュース パナナ	牛乳 せんべい 牛乳 パンケーキ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・味噌 きざみ油揚げ	揚げせんべい・精白米・サラダ油 上白糖・片栗粉・ごま油・炒りごま黒 パンケーキ・シロップ	長ねぎ・人参・えのき茸・ごぼう キャバツ・もやし・なめ茸 野菜ジュース・バナナ	17歳-(kcal) 518 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.6
19 木	カレーピラフ イカフライのレモン煮 コーンサラダ トマト パイナップル 卵スープ みかん	牛乳 ビスケット 牛乳 パイナップル ケーキ	牛乳・鶏もも・イカフライ ロースハム・鶏卵・ナルト	ビスケット・精白米・バター・サラダ油 エッグケアマヨネーズ・ホットケーキミックス 上白糖・グラニュー糖	玉ねぎ・マッシュルーム・人参 グリーンピース・サラダ菜・胡瓜 ホールコーン・トマト・しめじ・長ねぎ みかん・パイン缶	17歳-(kcal) 511 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 1.5
20 金	和風きのこスパゲッティー ほうれん草のソテー ブロッコリーのツナ和え 麦茶 りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 いもケンピ	牛乳・ベーコン・ロースハム・ツナ	ビスケット・スパゲッティー・バター サラダ油・エッグケアマヨネーズ すりごま・さつま芋・上白糖	しめじ・えのき茸・玉ねぎ・ピーマン エリンギ・ほうれん草・ホールコーン ブロッコリー・りんご	17歳-(kcal) 414 たんぱく質(g) 12.9 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.4
21 土	米飯 ハムエッグ 野菜生姜味噌炒め ほうれん草の磯和え 煮りたんぽ汁 みかん	牛乳 塩せんべい 牛乳 煮豆	牛乳・鶏卵・ロースハム 豚バラ肉・味噌・鶏もも・金時豆	サラダ味せんべい・精白米・サラダ油 上白糖・きりたんぽ・中ざら糖	玉ねぎ・キャバツ・人参・しめじ チンゲン菜・ほうれん草・のり佃煮 白菜・ごぼう・まいたけ・長ねぎ だし昆布・みかん	17歳-(kcal) 549 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2
24 火	米飯 豚肉しょうが焼き 南瓜甘煮 もやしごま酢和え 五目かき卵汁 オレンジ	牛乳 塩せんべい 牛乳 揚げパン風	牛乳・豚もも肉・ロースハム 鶏卵・きな粉	サラダ味せんべい・精白米・上白糖 サラダ油・中ざら糖・炒りごま白 ロールパン・グラニュー糖	玉ねぎ・南瓜・もやし・胡瓜・いんげん 椎茸・人参・だし昆布・万能ねぎ オレンジ	17歳-(kcal) 472 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 1.7
25 水	米飯 甘汐ほっけ焼き魚 回鍋肉 チキンサラダ チンゲン菜の味噌汁 パナナ	牛乳 せんべい 牛乳 あずきロール	牛乳・ほっけ・豚ロース・味噌 ささ身・きざみ油揚げ・煮干し	揚げせんべい・精白米・上白糖 サラダ油・エッグケアマヨネーズ あずきロール	キャバツ・ピーマン・赤ピーマン もうそう筍・レタス・トマト・胡瓜 バナナ・チンゲン菜・だし昆布	17歳-(kcal) 471 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.8
26 木	カレーうどん シュウマイ ブロッコリーのナムル風 麦茶 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	牛乳・豚もも肉・きざみ油揚げ しゅうまい	ビスケット・うどん・片栗粉 ごま油・食パン・ブルーベリージャム	玉ねぎ・人参・長ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・キウイフルーツ	17歳-(kcal) 388 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 2.2
27 金	米飯 チキンたれかつ(新潟県) きりざい(新潟県) さつまいもサラダ わかめとえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 けんさん焼き (新潟県)	牛乳・ささみ・ひきわり納豆 煮干し・味噌	ビスケット・精白米・サラダ油・上白糖 すりごま・さつま芋 エッグケアマヨネーズ	キャバツ・大根・人参・ほうれん草 胡瓜・干しぶどう・オレンジ・わかめ えのき茸・だし昆布	17歳-(kcal) 540 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.9
28 土	米飯 豆腐とツナコーンフリッター 里芋ごまサラダ トマト キャバツともやしの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 水羊羹	牛乳・木綿豆腐 ツナ・鶏卵 ミックスチーズ・竹輪 きざみ油揚げ・煮干し・味噌 こしあん	ビスケット・精白米・小麦粉・サラダ油 さと芋・エッグケアマヨネーズ 炒りごま白・上白糖	ホールコーン・玉ねぎ ブロッコリー・トマト・キャバツ・もやし 人参・だし昆布・グレープフルーツ 粉寒天	17歳-(kcal) 486 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.6

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
479 kcal	18.4 g	17.1 g	246 mg	1.7 mg	131 μg	0.21 mg	0.26 mg	13 mg	4.4 g	1.9 g