

2月 会食のしおり



2026年2月献立予定 No.465
 聖徳大学附属取手聖徳女子高等学校
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
 献立作成

日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
2 (月)	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 野菜ののり和え	鶏肉	米 パン粉 砂糖 油	こんにゃく ごぼう 人参 わかめ 長葱 玉葱 ミッ クスベジタブル もやし 小松菜 人参 焼き海苔	643	23.0	17.5	3.6	○
3 (火)	ご飯 味噌汁 イワシの梅シソフライ 五目豆	豆腐 鰯 大豆 	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	なめこ 梅干し シソ ブ ロッコリー 蓮根 ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸	660	22.7	16.9	2.6	○
4 (水)	パン ホワイトシチュー コロッケ コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	パン ジャム 油 バター 小麦粉 コロッケ ドレッシ ング	玉葱 人参 南瓜 ブロッ コリー キャベツ 胡瓜 コーン	737	33.8	25.0	3.4	×
5 (木)	わかめごはん コーンスープ 鶏のから揚げ ナムル プリン *4-A 考案*	鶏肉 卵 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま プリン ごま油	わかめご飯の素 コーン クリームコーン 玉葱 生 姜 にんにく キャベツ 赤ピーマン 小松菜 人参 もやし	—	—	—	—	○
6 (金)	ご飯 味噌汁 鱈のニンニクぼん酢 おろしソース 南瓜のピリ辛そぼろあんかけ	さくら 油揚げ 大豆 鶏肉	米 さつまい 油 小麦粉	しめじ 大根 ニンニク レモン 南瓜 玉葱 生姜	684	28.7	15.2	2.5	○
7 (土)	ナポリタン風スパゲッティ シーザーサラダ 牛乳	ウィンナー ベーコ ン 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 ケチャップ 小麦粉 バター クルトン ドレッシング	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 カリフラ ワー	782	26.0	35.0	3.1	×
9 (月)	ご飯 白菜の中華スープ タッカルビ 野菜ときくらげの中華和え	鶏肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 油	白菜 青葱 玉葱 キャベ ツ 生姜 ニンニク 青梗 菜 もやし 人参 木耳	676	25.3	18.4	3.1	○
10 (火)	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げのうま煮 ごぼうサラダ 鉄分ウエハース	豚肉 厚揚げ	米 ジャガイモ 油 砂糖 ごま ドレッシ ング 鉄分ウエハース	長葱 玉葱 白滝 しいたけ ごぼう もやし 小松菜 人参	804	24.9	30.2	2.5	○
11 (水)	建国記念日								
12 (木)	パン コンソメスープ 鶏肉のシトラスマリネ マカロニサラダ 牛乳	鶏肉 ハム ミックス豆 牛乳	パン ジャム 小麦 粉 片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	玉葱 キャベツ 赤パプリ カ 黄パプリカ 人参 レモン ブロッコリー	745	29.5	34.4	2.7	×



日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ ルギ ー	たん 白質	脂質	食塩 相当 量	
					kcal	g	g	g	
13 (金)	焼き鳥丼 (味噌汁) ポテトサラダ チョコレートケーキ *4-B 考案*	鶏肉	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ	ピーマン ほうれん草 長葱 玉葱 胡瓜 人参 枝豆	—	—	—	—	○
14 (土)	ハヤシライス コーンフレークサラダ りんごジュース 	豚肉 ツナ	米 油 バター トマトピューレ ケチャップ ドレッシング マヨネーズ コーンフレーク リンゴジュース	玉葱 にんにく しめじ キャベツ 赤パプリカ	742	22.6	20.5	2.0	×
16 (月)	ご飯 味噌けんちん汁 シシヤモフライ 炒り鶏	豆腐 ししやも 鶏肉	米 里芋 ごま油 パン粉 小麦粉 砂糖 油	こんにゃく 椎茸 青葱 ピーマン ごぼう 蓮根 こんにゃく 人参 いんげん	769	24.3	26.5	2.4	○
17 (火)	ご飯 ビリ辛中華スープ 鶏肉と里芋の中華煮 レンコンの甘酢炒め	鶏肉	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 里芋 油	小松菜 長葱 筍 椎茸 生姜 さやえんどう 蓮根 人参 こんにゃく	703	24.5	21.3	2.6	○
18 (水)	ご飯 わかめスープ 四川豆腐 ほうれん草とえのきのナムル	厚揚げ 豚肉	米 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油	わかめ 長葱 椎茸 筍 にんにく 生姜 ほうれん草 えのき 人参	678	24.4	27.1	2.7	○
19 (木)	ご飯 豚汁 (醤油味) 鯖の味噌煮 わかめと野菜の酢の物	豚肉 鯖	米 ごま油 里芋 砂糖	大根 なめこ 生姜 ごぼう きゅうり わかめ 人参 もやし	702	27.4	18.0	1.9	○
20 (金)	チキンときのこの和風 スパゲッティ ミックスサラダ 食物繊維ウエハース	鶏肉	スパゲッティ 油 バター ドレッシング 食物繊維ウエハース	えのき しめじ 玉葱 さやえんどう 焼きのり 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン レモン	650	25.9	21.9	2.4	×
21 (土)	鶏そぼろ丼 味噌汁 和風サラダ 乳酸菌飲料	鶏肉 大豆 卵 油揚げ	米 砂糖 油 ドレッシング 乳酸菌飲料	生姜 枝豆 しめじ 青葱 キャベツ 胡瓜 人参 わかめ	744	33.4	21.0	3.0	○
23 (月)	天皇誕生日								
24 (火)	ポークカレー 花野菜サラダ みかん	豚肉 スキムミルク	米 じゃが芋 油 ケチャップ トマトピューレ ドレッシング	人参 玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー カリ フラワー コーン みかん	692	20.2	21.8	1.9	×
25 (水)	ジャージャー麺 バンサンスー イチゴゼリー	豚肉 大豆 ハム 卵	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま イチゴゼリー	玉葱 椎茸 筍 青葱 もやし 小松菜 生姜	695	29.6	21.3	2.9	○
26 (木)	会食なし								
27 (金)	ご飯 味噌汁 鶏肉のしそ香味焼き 五目ごま和え	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖 ごま	白菜 青葱 しそ ニンニク ブロッコリー ほうれん草 人参 椎茸 白滝	728	26.8	24.9	2.7	○
28 (土)	カレースパゲッティ カニカマサラダ 牛乳	豚肉 大豆 カニ風味 かまぼこ 牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	玉葱 しめじ 人参 いんげん ニンニク 生姜 焼きのり 小松菜 胡瓜 もやし	763	34.2	26.0	3.2	×

*都合により材料を変更する場合があります。ご了承ください。

