



[配布用献立表]

2026年 2月

友部特別支援学校（東含む）

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	ごはん	○		ごはん, 強化米		612 kcal
	回鍋肉丼		豚肉, みそ	上白糖, ジャガイモでん粉, 油	にんじん, ピーマン, キャベツ, たまねぎ	26.5 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	1.8 g
	もずく汁		鶏肉, もずく, 木綿豆腐		にんじん, たまねぎ, こまつな, 干し椎茸	
3火	ごはん	○	★いわし	ごはん, 強化米		732 kcal
	いわしのカリカリ フライ			大豆油, でん粉	しょうが	34.3 g
	おかかあえ		★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	2.0 g
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, みそ	こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
4水	ごはん	○		ごはん, 強化米		645 kcal
	デミグラスソース ハンバーグ		鶏肉, 豆腐	上白糖, 油, ジャガイモでん粉, パン粉 小麦粉	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん	18.8 g
	和風サラダ		わかめ	油	キャベツ, にんじん, とうもろこし	1.9 g
	コンソメスープ		かくれんぼこんだて 「ラッキーにんじんをさがせ！」		にんじん, たまねぎ, セロリ, とうもろこし	
	いちごのジュレ			グラニュー糖	いちご果汁, グランベリー果汁	
5木	ココア揚げパン	○		★コッペパン, 大豆油		661 kcal
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, マヨネーズ（卵なし）	きゅうり, にんじん	20.9 g
	春雨スープ		ベーコン	春雨	たまねぎ, もやし, にんじん	1.7 g
6金	ごはん	○		ごはん, 強化米		622 kcal
	チキンカレー		鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, しょうが, にんじん	24.4 g
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	2.6 g
9月	ごはん	○		ごはん, 強化米		636 kcal
	わかさぎフリッター		★わかさぎ, あおさ	大豆油, 小麦粉, でん粉, 上白糖, 米粉		22.4 g
	大根サラダ			上白糖	だいこん, にんじん, きゅうり	1.7 g
	実だくさん汁		みそ	こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, 長ねぎ	
10火	醤油ラーメン	○	豚肉, なると	中華めん, 油, ★ごま油	もやし, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ 小松菜	635 kcal
	うま塩ねぎまんじゅう		豚肉	小麦粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら	19.6 g
	即席漬け				きゅうり, にんじん, キャベツ	2.2 g
12木	ミルクパン	○		★ミルクパン		651 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉, ★ヨーグルト			30.3 g
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ（卵なし）	きゅうり, にんじん, たまねぎ	3.2 g
	白菜のスープ		ベーコン		はくさい, にんじん	
13金	ごはん	○		ごはん, 強化米		602 kcal
	豆腐の中華煮		木綿豆腐, 豚肉	上白糖, ジャガイモでん粉, 油	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸 グリンピース, しょうが	25.1 g
	もやしのサラダ		ハム		もやし, きゅうり	1.6 g

16 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		613 kcal 26.1 g 2.6 g
	納豆		納豆			
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, しらたき, 三温糖, 油	にんじん, たまねぎ, グリンピース 干し椎茸	
	えのきのみそ汁		油揚げ, みそ		えのきたけ	
17 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		593 kcal 22.3 g 2.4 g
	さばのみそ煮		★さば			
	ポン酢あえ				ぶなしめじ, もやし, きゅうり, にんじん	
	もやしのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ		もやし	
18 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		646 kcal 19.6 g 2.3 g
	野菜コロッケ			大豆油, じゃがいも, パン粉, 小麦粉 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし, いんげん	
	大根サラダ		シーチキン	油	だいこん, きゅうり, にんじん	
	かぶのみそ汁		油揚げ, みそ		かぶ, えのきたけ	
19 木	コッペパン	○		★コッペパン		744 kcal 29.5 g 2.6 g
	いちごジャム				いちご	
	チキンナゲット		鶏肉	大豆油, パン粉, 小麦粉	にんにく	
	グリーンサラダ			オリーブ油	プロッコリー, カリフラワー, きゅうり	
	ポトフ		ウィンナー	じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ グリンピース, かぶ	
20 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		613 kcal 25.2 g 2.3 g
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			
	和風サラダ			★ごま油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	
	豆腐とわかめのみそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
24 火	五目うどん	○	鶏肉, なると	うどん	にんじん, だいこん, ほうれんそう 長ねぎ, 干し椎茸	632 kcal 24.1 g 2.9 g
	ミニ肉まん		豚肉	小麦粉, 上白糖, でん粉	玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, しょうが にんにく	
	生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな	
25 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		631 kcal 19.9 g 1.8 g
	つくば鶏塩こうじ フライ		鶏肉, 塩こうじ	大豆油, パン粉, 小麦粉		
	おかかあえ		★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	
	さつま汁		木綿豆腐, みそ	さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
27 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		631 kcal 26.5 g 1.6 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	じゃがいもでん粉, 小麦粉, 大豆油		
	ボイルブロッコリー				プロッコリー, とうもろこし	
	すまし汁		かまぼこ, わかめ	麩	みずな	

※アレルギー食品には★印を表示しています