

[2月 献立表]

2026年 2月

日野市立三沢中学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
牛乳 きつねご飯 千草卵焼 じゃが芋のせん切和え物 大根スープ	牛乳 鯛の蒲焼き丼 ピリ辛大根 呉汁 果物(苺)	みかんジュース キャロットライスのホワイトソースかけ 野菜スープ 紅茶ケーキ	牛乳 ご飯 魚のピリ辛焼 ビーフンのカレー炒め のっぺい汁	牛乳 黒パン ラザニア 卵わかめスープ 果物(せとか)
1朝食 - 750 kcal たんぱく質 28.6 g	1朝食 - 821 kcal たんぱく質 31.5 g	1朝食 - 879 kcal たんぱく質 23.2 g	1朝食 - 750 kcal たんぱく質 31.3 g	1朝食 - 852 kcal たんぱく質 36.1 g
9日	10日	11日	12日	13日
牛乳 肉汁うどん タコあげくん 野菜のレモン醤油	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 黒糖アーモンド	建国記念日	牛乳 鯛めし 紅白肉団子 磯和え 味噌汁	牛乳 スパゲティミートソース 大根サラダ ヘルシーブラウニー
1朝食 - 751 kcal たんぱく質 30.7 g	1朝食 - 844 kcal たんぱく質 32.4 g		1朝食 - 750 kcal たんぱく質 31.3 g	1朝食 - 901 kcal たんぱく質 29.6 g
16日	17日	18日	19日	20日
牛乳 ご飯 焼コロッケ 茎わかめとこんにゃく炒め 味噌汁	牛乳 プルコギ丼 青のり大豆 トック	牛乳 和風醤油ラーメン じゃが芋チップス 果物(デコポン)	牛乳 ご飯 魚の西京焼 野菜春雨炒め もずく入りかきたま汁	ジョア カツカレーライス 生姜胡瓜 果物(苺)
1朝食 - 750 kcal たんぱく質 20.0 g	1朝食 - 820 kcal たんぱく質 31.1 g	1朝食 - 750 kcal たんぱく質 26.4 g	1朝食 - 750 kcal たんぱく質 35.8 g	1朝食 - 827 kcal たんぱく質 32.1 g
23日	24日	25日	26日	27日
天皇誕生日	牛乳 チキンライス 魚のレモンバター醤油 七草かきたま汁 白玉ポンチ	学期末試験一日目 (給食なし)	牛乳 二色揚パン トマトシチュー ファルファーレ入りサラダ	牛乳 ビビンバ ししゃもの唐揚 ソルトビーンズ えびワンドンスープ
	1朝食 - 814 kcal たんぱく質 34.3 g		1朝食 - 775 kcal たんぱく質 27.0 g	1朝食 - 800 kcal たんぱく質 35.0 g