

2026年2月

寄宿舎献立表

鶴明寮

	朝 食	昼 食	夕 食	朝 食	昼 食	夕 食	朝 食	昼 食	夕 食
1 日	ご飯 きんぴら肉団子 キャベツごま和え みそ汁	豆乳担々麺 小籠包 付け合わせ野菜	ご飯 魚のりパン粉焼き 納豆 れんこんマヨサラダ かきたま汁	11 アメリカンマヨコーン チョコクロワッサン ラザーニャ キャベツのソテー 牛乳	ボークカレー もやしハム和え物	ご飯 ビビンバ丼の具 キムチスープ	21 土		
2 月	ご飯 ベーコン玉子焼き オクラチーズおかか和え みそ汁	ご飯 炭火焼鶏つくね 小松菜ちくわ味噌マヨ和え もやしナムル エビマヨ マンガー	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ にらたまスープ	12 水	ご飯 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁	焼きそば チキンナゲット ミニドッグ 小松菜煮びだし ゼリー	ご飯 かつおフライ きゅうりさつま揚げ酢の物 豚汁	22 日	
3 火	塩パン キシュ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 ささみ梅竜田揚げ 小松菜ごま和え さつまいもサラダ 人参ツナ生薬きんぴら 節分黒糖福豆	ご飯 豚肉カレー焼き チキンサラダ 野菜スープ	13 金	クロワッサン もちもちチーズ ウインナー玉子焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト	ご飯 黒胡椒チキン 糸こん明太子炒め いんげんごま和え じゃがいも肉みそ和え 型抜きチーズ	ご飯 油淋鶏 野菜ナムル 春雨スープ	23 月	
4 水	ご飯 筍焼売 もやしごま和え みそ汁	そばろ弁当 えびカツ ピーマン筍炒め かにかまサラダ ゼリー	☆3年生を送る会☆	14 土	ご飯 若鶏野菜の焼きつくね キャベツのお浸し みそ汁	肉うどん かぼちゃコロッケ パレンティンプリン	ご飯 鶏肉かぼちゃグラタン ほうれん草サラダ 野菜スープ	24 火	食パン (ジャム・チーズ) トマトミートオムレツ ポテトサラダ ヨーグルト
5 木	食パン (ジャム・チーズ) たまごサラダ 付け合わせ野菜 ジョアブルーベリー	ご飯 タンダーチキン ひとくちオムライス きゅうりちくわおかか和え コンソメポテト 煮卵	ご飯 焼肉丼の具 チョレギ風サラダ わかめスープ	15 日	食パン (ジャム・チーズ) ほうれん草グラタン マカロニサラダ 牛乳	豚キムチ丼 野菜チヂミ 付け合わせ野菜	鶏ごぼうご飯 鯖西京焼き キャベツ塩昆布和え みそ汁	25 水	ご飯 カニカマ玉子焼き ほうれん草ごま和え みそ汁
6 金	ご飯 さばの塩焼き 野沢菜の煮物 みそ汁	パンセット		16 月	ご飯 蓮根挽肉照焼 ヘルシーサラダ みそ汁	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ちくわごま照り焼き さつまいも甘煮 チンゲン菜ナムル	とうもろこしご飯 焼き餃子 ささみごまみそ和え 麻婆春雨	26 木	コーヒートースト チーズミートボール さつまいもサラダ 牛乳
7 土		3年生を送る会献立 えびピラフ フライドチキン 付け合わせ野菜 ポパイサラダ 白桃のタルト		17 火	カステラロール 若鶏のピカタ タラモサラダ ジョア	ご飯 チーズはんぺんフライ ミートボール 金平ごぼう キャベツおかか和え みかん缶	ご飯 鮭チーズムニエル ツナコーンサラダ 根菜カレーチャウダー	27 金	ご飯 ウインナー ひじき煮 みそ汁
8 日				18 水	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこんきんぴら みそ汁	鮭チャーハン えび焼売 エビチリ いんげんマヨ和え ゼリー	ご飯 鶏肉ハニーマスタードソース 小松菜トマトサラダ オニオンスープ	28 土	コッペパン ハムチーズ野菜 (セルフサンド) スパゲティサラダ ジョアストロベリー
9 月				19 木	塩パン ハムエッグ カルボナーラサラダ 牛乳	ご飯 蓮根挟み揚げ ハンバーグ ミニナポリタン ブロッコリーごま和え パイン缶	ご飯 納豆 とり天 即席漬け風 肉じゃが		
10 火	ご飯 野菜肉団子 切干大根炒め煮 みそ汁	わかめご飯 鶏肉のから揚げ えだまめコーン ブロッコリーカレー炒め パプリカナムル 黄桃缶	ご飯 ゆで豚ごまだれ和え かぼちゃそぼろ煮 白玉汁	20 金	ご飯 鮭塩焼 小松菜炒め煮 みそ汁	パンセット			
備 考	27日（金）の昼食は定期考査最終日のためパンセットです。								
	※材料の関係で献立を変更することがあります。								

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1512kcal	60.0g	49.7g	213.4g	7.2g