

令和8年

2月学校給食献立表B(中学校・特支中)

東部共同調理場

日	曜	献立名	食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖分(g)		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
2	月	食パン いちごジャム	牛乳	ツナマヨオムレツ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	まぐろ たまご ベーコン 大豆 とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	772 30.2 22.1 3.3
3	火	ごはん	牛乳	いわしフライソースかけ 小松菜のごまあえ けんちん汁	行事食 節分 いわし ちくわ 油あげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん パン粉 さとう さといも	油 ごま	782 27.4 23.4 3.0
4	水	ごはん	牛乳	甘酢肉だんご(3) 豚キムチ 豆乳みそスープ いよかん	肉だんご 豚肉 とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん チングンサイ	はくさい もやし しようが キャベツ だいこん たまねぎ ににく いよかん	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油	793 29.7 21.1 3.1
5	木	ごはん	牛乳	若鶏の照り焼き のりタクあえ なめこ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん	マヨネーズ	768 31.1 25.9 2.8
6	金	うどん	牛乳	きなこ揚げパン 三色あえ かしわうどん汁 オレンジ	きなこ とり肉 油あげ なると	牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ だいこん オレンジ ほししいたけ	うどん パン さとう	油	772 32.1 18.7 4.2
9	月	キヤロット ピラフ	牛乳	鶏肉ときのこのドリアソース わかめヒツナのサラダ レモンゼリー	とり肉 まぐろ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン しめじ きゅうり マッシュルーム キャベツ	ピラフ ゼリー	油 ドレッシング	795 28.7 21.0 3.4
10	火	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン(2) もやしのナムル わかめスープ	とり肉 ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	ににく きゅうり もやし はくさい たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	799 35.4 25.1 3.0
12	木	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 「ほうとう」 こぎつねごはんの具 ほうとう	赤魚 みそ 油あげ とり肉 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	ねぎ はくさい だいこん しめじ	ごはん さとう ほうとうめん	油	805 36.1 18.1 2.8
13	金	小こめっこ ぱん	牛乳	ハート型コロッケ こんにゃくサラダ ペンネのミートソース煮	豚肉 大豆	牛乳 かいそう	にんじん トマト	こんにゃく だいこん きゅうり ににく たまねぎ コーン	パン コロッケ マカロニ	油 ドレッシング	814 29.9 28.1 3.1
16	月	ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ 鶏肉とひじきの煮物 白菜とエリンギのみそ汁	メンチカツ みそ とり肉 大豆 油あげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく はくさい だいこん ねぎ エリンギ	ごはん パン粉 さとう	油	786 28.9 22.7 2.8
17	火	麦ごはん	牛乳	ピーンズカレー 大根とツナのサラダ いちごヨーグルト	豚肉 大豆 まぐろ ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しようが ににく だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも	油 ドレッシング	859 27.9 20.5 3.4
18	水	ラーメン	牛乳	煮卵 うま塩キャベツサラダ サンマーメンスープ メープルマフィン	たまご 豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり コーン はくさい ねぎ たけのこ もやし ににく	ラーメン さとう でんぶん メープルマフィン	油 ドレッシング	748 34.6 19.1 5.6
19	木	ごはん	牛乳	信田煮 小松菜の粒マスタードあえ 豚汁	豚肉 まぐろ 油あげ とうふ、みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも		752 31.0 20.9 3.2
20	金	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルト コーンサラダ 焼きそば	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ もやし	パン やきそば	ドレッシング 油	867 33.4 31.0 5.1
24	火	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ イタリアンサラダ 白菜のボトフ チーズ	ハンバーグ ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい だいこん コーン	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	797 31.9 31.0 3.7
25	水	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐 アセロラミニゼリー	ぎょうざ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ ににく	ごはん ぎょうざのかわ はるさめ さとう でんぶん ゼリー	ごま油 油	834 27.4 23.5 2.8
26	木	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き キャベツの甘酢づけ まえぱし麦豚肉じゃが	さば 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	油	841 31.9 28.5 2.5
27	金	さくらごはん	牛乳	鶏そぼろのたまご焼き 「八戸せんべい汁」 ごぼうサラダ 八戸せんべい汁	とり肉 たまご	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ	ごはん さといも せんべい	ごま マヨネーズ	783 26.3 26.0 3.5

今月の献立目標 **『行事食を知ろう』**

※()の中の数はもりつけ数です

月平均栄養量

798
30.8
23.1
3.4

「節分」



節分は立春の前の日のことをいいます。豆をまいて邪気や災いを追いはらい、福を呼びこみます。自分の年齢の数だけ豆を食べます。これを「年取豆(としとりまめ)」といい、一年の無病息災を祈ります。

<行事食>～節分～

ごはん 牛乳
いわしフライソースかけ
小松菜のごまあえ
けんちん汁

【今月の前橋産の食材】
米 さといも じゃがいも
はくさい キャベツ ごぼう
だいこん ねぎ こまつな