令和8年2月　小学校学校給食献立表（A）

西部共同調理場（TEL：251-0041）

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります。			食品のはたらき おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		おもにからだをつくるもとになる食品（あか）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
2	月	ごはん	牛乳	肉しゅうまい（2） 春雨サラダ　八宝菜	ごはん しゅうまいのかわ さとう　はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく　いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり　はくさい たまねぎ　しょうが にんにく　しいたけ	592 23.5 17.2 2.5
3	火	ごはん	牛乳	いわしフライ（ソ）　ぎょうじしょく 小松菜のごまあえ　けんちん汁	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま	いわし ちくわ　とうふ あぶらあげ	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	619 22.7 20.6 2.5
4	水	うどん	牛乳	えびいかかきあげ　キャベツとコーンの磯あえ まえばし麦豚肉うどん汁	うどん てんぷらこ	あぶら ドレッシング	えび　いか ぶたにく　なると あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ　コーン きゅうり　たまねぎ ねぎ　しいたけ	639 23.4 24.6 3.2
5	木	ロールパン	ジョア	チキンのチーズ焼き まめまめツナサラダ　クリームスープ	パン	ドレッシング	とりにく　だいず まぐろみずに ベーコン	ジョア 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ	608 26.5 20.9 3.0
6	金	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き しらたきと切干大根の炒め煮　豚汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ほっけ さつまあげ ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	牛乳	にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ しらたき　こんにゃく	567 26.3 15.5 2.3
9	月	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ ごぼうサラダ　かきたま汁	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら マヨネーズ	ハンバーグ たまご とうふ	牛乳	にんじん ちんげんさい	ねぎ　しょうが ごぼう　きゅうり しいたけ	653 24.6 23.4 2.9
10	火	ごはん	牛乳	野菜春巻 うま塩はくさい　麻婆豆腐	ごはん はるまきのかわ さとう　はるさめ かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず　とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	はくさい　きゅうり たまねぎ　ねぎ しいたけ　しょうが にんにく　たけのこ	635 22.5 21.5 2.6
11	水	建国記念の日									
12	木	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ　チーズインほうれん草サラダ ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しめじ にんにく　キャベツ コーン	689 24.5 23.5 2.6
13	金	ごはん	牛乳	ホキフライ（ソ） くきわかめのきんぴら　いものこ汁	ごはん パンこ さとう さといも	あぶら ごま	ホキ　さつまあげ とりにく　とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう　しいたけ だいこん ねぎ　しめじ こんにゃく	616 25.5 17.5 2.2
16	月	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ（2）　もやしときゅうりの中華あえ タンメンスープ　いちごとみかんの二色ゼリー	ラーメン ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく　なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし　きゅうり はくさい　ねぎ コーン いちご　みかん	603 24.5 18.4 3.9
17	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮　ひじき大豆 どさんこ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	さば　さつまあげ ぶたにく だいず　みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし　たまねぎ ねぎ　コーン にんにく　しょうが コンニャク	602 27.1 16.2 2.3
18	水	ココアパン	ジョア	トマトオムレツ コーンサラダ　チキンフリカッセ	パン	ドレッシング あぶら	とりにく たまご	ジョア 牛乳 なまクリーム	トマト にんじん ほうれんそう	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ	601 25.6 16.4 3.2
19	木	麦ごはん	牛乳	ビビンバ　小松菜のナムル チゲ汁	むぎごはん さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら	ぶたにく だいず とうふ　みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	ぜんまい　しょうが にんにく　もやし だいこん　はくさい ねぎ	648 27.0 20.2 3.0
20	金	菜めし	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごまネーズあえ　たぬき汁	ごはん パンこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり　キャベツ ねぎ　しょうが こんにゃく	664 20.2 23.8 3.1
23	月	天皇誕生日									
24	火	ごはん	牛乳	さけとチーズのソフトカツ 五目豆　みそすいとん	ごはん パンこ さとう すいとん	あぶら	さけ　だいず ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ　はくさい	665 23.7 20.1 3.0
25	水	麦ごはん	牛乳	鉄腕キーマカレー　キャロットラペ ぽんかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ぶたレバー だいず まぐろみずに	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　にんにく しょうが　きゅうり コーン　ぽんかん	675 21.5 20.7 2.6
26	木	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ　カムカムあえ はくさいと肉団子のスープ　アセロラゼリー	ごはん さとう　はるさめ ゼリー かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング	たまご　かに ミートボール なると	牛乳	こまつな にんじん ちんげんさい	ねぎ　もやし はくさい　ねぎ しいたけ　だいこん アセロラ	618 21.2 16.9 2.6
27	金	背割りコッペ パン	牛乳	まえばし五目やきそば　キムチもやし スーミータン（中華風コーン卵スープ）	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい	たまねぎ　キャベツ にんにく　もやし きゅうり　コーン	589 22.9 18.9 3.6
										月平均栄養量	627 24.1 19.8 2.8

※（　）の数はもりつけ数です。（ド）はドレッシング、（ケ）はケチャップ、（ソ）はソースがつきます。

【今月の行事食】節分（せつぶん）

【今月の前橋産食材】　こめ、ちんげんさい、まえばし麦豚（4日のみ）

血液のもと

鉄

【鉄の多い食べもの】　＊くわしくは「給食だより」を見てね＊