



日 曜		こんだてめい		食 品 の は た ら き						えいようか	
				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)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)			
7	水	しぎょうしき 始業式									
8	木	ごはん	牛乳	さばの西京焼き じょうしゅう 上州きんぴら 雑煮 かがみびらき	ごはん さとう じゃがいももち	あぶら ごま	さば みそ さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん みずな	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん	615 27.6 19.5 1.6
9	金	ごはん	牛乳	はるまき 春巻 パンバンジーサラダ とうふ 豆腐チゲ フルーツ杏仁	ごはん はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが もも あんず りんご	644 21.5 20.8 2.3
12	月	せいじん ひ 成人の日									
13	火	ごはん	牛乳	て ぶりの照り焼き きりぼ 切り干し大根のカムカムあえ 呉汁	ごはん	ドレッシング ごま	ぶり だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん もやし ごぼう ねぎ	610 27.2 21.0 1.7
14	水	うどん	牛乳	とり 鶏の天ぷら キャベツのあさづけ カレーうどん汁 アセロラミニゼリー	うどん こむぎこ ゼリー	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しめじ アセロラ	708 27.6 27.2 3.9
15	木	チョコチップパン	牛乳	チキンナゲット(2) コールスロー ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン だいこん かぶ はくさい	621 23.1 22.2 2.8
16	金	ごはん	牛乳	さんしよく 三色そばろ のり酢あえ はくさい 白菜とえのきのみそ汁 りんごゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご とうふ みそ あぶらあげ だいず	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ りんご	618 26.8 17.3 2.7
19	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ こんにやくサラダ いちごタルト	麦ごはん さとう じゃがいも タルト	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく こんにやく キャベツ きゅうり いちご	748 21.9 26.1 1.9
20	火	ごはん	牛乳	ほきみそフライ 筑前煮 雪見汁	ごはん パンこ さとう じゃがいももち	あぶら	ほき みそ とりにく こおりどうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん みずな	ごぼう たけのこ れんこん こんにやく えのきたけ だいこん ねぎ	593 24.5 16.0 2.0
21	水	まる 丸パン横切り	牛乳	レバー入りメンチカツ(ソ) ビーンズサラダ うずらたまご入りABCスープ	パン パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく ミックスビーンズ ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	608 25.4 24.0 2.9
22	木	さくらごはん	牛乳	とり 鶏そぼろのたまご焼き ブロッコリーの和風サラダ みそけんちん汁	ごはん さといも	あぶら ドレッシング	とりにく たまご まぐろ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	606 21.7 22.5 2.8
23	金	ラーメン	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ 小松菜のナムル とんこつラーメンスープ マーラーカオ	ラーメン ぎょうざの皮 マーラーカオ	あぶら ドレッシング ごま	ぶたにく とりにく いか えび	牛乳	にんじん ちんげんさい こまつな	キャベツ きゅうり はくさい もやし ねぎ しいたけ にんにく	649 28.1 20.3 3.8
26	月	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	牛乳	むぎふた まえばし麦豚カレー 大根と水菜のサラダ グレープゼリー	発芽玄米ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり ぶどう	689 19.8 20.2 2.5
27	火	ごはん	牛乳	ルーローハン こまつな 小松菜のあえもの 台湾風スープ 【せかいのりようり】 たいわん	ごはん さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご とりつみれ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ コーン たまねぎ	620 25.9 20.5 2.4
28	水	ごはん	牛乳	さけ しおや こうみ 鮭の塩焼き 香味づけ すいとん ぎょうじしよく	ごはん すいとん	あぶら ごま	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ はくさい	588 26.0 13.0 3.0
29	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) 塩こんぶあえ ふゆやさい 冬野菜のみそ汁	ごはん かたくりこ さといも	あぶら ごま	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり はくさい だいこん ねぎ	647 27.1 25.1 2.6
30	金	くろ 黒パン	牛乳	ケチャップミートボール(2) 海藻サラダ クリームシチュー	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく にくだんご	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ コーン マッシュルーム	605 25.4 20.6 2.1

※()の数ほりつけ数です。(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】全国学校給食週間

【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・ほうれんそう ・さといも ・ブロッコリー ・まえばし麦豚(26日のみ)

※26日(月):「まえばし麦豚カレー」は、まえばし麦豚を使用します。



明けまして おめでとございます

2026年もしっかり食べて元気に過ごしましょう



月平均栄養量

636
25.0
21.0
2.6