



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					えいやうか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)	
						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)	おもにからだのちうしを とのえるもとになる食品 (みどり)				
7	水					しげこうしき 始業式						
8	木	ごはん	牛乳	さばの西京焼き じょうしう 上州きんぴら 雑煮 ぞうに	かがみびらき	ごはん さとう じやがいももち	あぶら ごま	さばみそ きつまあげ とりにく	牛乳	にんじん みずな	ごぼう こんにゃく 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 バンバンジーサラダ とうふ 豆腐チゲ フルーツ杏仁 あんにん		ごはん はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ごまあぶら トレンシング	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 キュウリ 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	ぶりの照り焼き きぼう だいこん 切り干し大根のカムカムあえ 吳汁 ごじる		ごはん	ドレッシング ごま	ぶり だいす 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 てん 鶏の天ぷら キャベツのあさづけ じる 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 キュウリ 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 ミニストローネ		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	さんしょく 三色そぼろ 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 しる		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 だいす	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 こんにゃくサラダ 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 こんにゃく 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 なぐみじる 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 こんにゃく 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 うずら卵入り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 キュウリ 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 わふう ブロックリーの和風サラダ みそけんちん汁 じる		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 ブロックリー	キャベツ キュウリ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	606 21.7 22.5 2.8
23	金	ラーメン	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ こまつな 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 キュウリ 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 発芽玄米ごはん	牛乳	むさまた 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 しゃがいも 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 たいわんふう	【せかいのりょうり】 たいわん	ごはん さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごま	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 鮭の塩焼き 香味づけ すいとん ぎょうじょく		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 キュウリ 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 じる		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。										月平均栄養量	636 25.0 21.0 2.6	

【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 ・ブロックリー ・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 おめでとうございます
2026年もしっかり食べて元気に過ごしましょう

