



令和8年2月

中学校学校給食献立表(B)

西部共同調理場(TEL:251-0041)

日	曜	こんだてめい			食 品 の 働 き						栄養価	
					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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					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		
食材等の都合により献立が変わることがあります。												
2	月	ごはん	牛乳	いわしフライ(ソ) 小松菜のごまあえ けんちん汁	行事食 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	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま	774 27.2 23.7 2.8	
3	火	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	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	パン	ドレッシング あぶら	777 32.5 21.6 4.1	
4	水	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	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	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	708 31.5 17.3 2.6	
5	木	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) 春雨サラダ 八宝菜	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	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	767 28.8 20.9 3.0	
6	金	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	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	うどん てんぷらこ	あぶら ドレッシング	838 28.9 30.4 3.9	
9	月	ごはん	牛乳	野菜春巻 うま塩はくさい 麻婆豆腐	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	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	814 27.1 26.1 3.2	
10	火	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	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	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら マヨネーズ	827 30.3 27.8 3.5	
11	水	建 国 記 念 の 日										
12	木	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	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	ごはん パンこ さとう さといも	あぶら ごま	794 31.6 20.9 2.7	
13	金	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	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	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	843 28.5 26.9 3.0	
16	月	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ひじき大豆 どさんこ汁	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 こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	773 33.8 19.1 2.9	
17	火	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	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	パン	ドレッシング	791 33.7 27.8 3.7	
18	水	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	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	ラーメン ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら ドレッシング	766 31.4 20.5 4.9	
19	木	菜めし	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごまネーズあえ ためき汁	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	ごはん パンこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	794 23.2 25.4 3.7	
20	金	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル チゲ汁	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	むぎごはん さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら	810 32.1 22.8 3.6	
23	月	天 皇 誕 生 日										
24	火	麦ごはん	牛乳	鉄腕キーマカレー キャロットラペ いよかん	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 いよかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	840 25.5 23.4 3.0	
25	水	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	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	ごはん パンこ さとう すいとん	あぶら	866 29.5 25.3 3.6	
26	木	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) 型抜きチーズ	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	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	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら	771 30.4 26.2 4.7	
27	金	ごはん	牛乳	かにたまあなかけ 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	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	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	757 24.8 19.0 3.3	
※( )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	795 29.5 23.6 3.5	
【今月の行事食】節分												
【今月の前橋産食材】米、小松菜、ちんげんさい、まえばし麦豚(6日のみ)												

食生活で 貧血予防



貧血の予防には、毎日の食生活が大切です。くわしくは「給食だより」をチェック！