# 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）

## 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。

| 日 | 曜 | こんだてめい | | | 食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 主に体の調子を整える 3群 カロテン | 4群 ビタミン | 主にエネルギーになる 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | 行事食<br>いわしフライ(ソ)<br>小松菜のごまあえ　けんちん汁 | いわし<br>ちくわ　とうふ<br>あぶらあげ | 牛乳 | こまつな<br>にんじん | もやし　だいこん<br>ごぼう　ねぎ<br>こんにゃく | ごはん<br>パンこ<br>さとう | あぶら<br>ごま | 774<br>27.2<br>23.7<br>2.8 |
| 3 | 火 | ココアパン | ｼﾞｮｱ | トマトオムレツ<br>コーンサラダ　チキンフリカッセ | とりにく<br>たまご | ｼﾞｮｱ<br>牛乳<br>なまクリーム | トマト<br>にんじん<br>ほうれんそう | キャベツ　きゅうり<br>コーン　たまねぎ | パン | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>あぶら | 777<br>32.5<br>21.6<br>4.1 |
| 4 | 水 | ごはん | 牛乳 | ほっけの塩こうじ焼き<br>しらたきと切干大根の炒め煮　豚汁 | ほっけ<br>さつまあげ<br>ぶたにく　とうふ<br>あぶらあげ　みそ | 牛乳 | にんじん | だいこん　ごぼう<br>ねぎ<br>しらたき　こんにゃく | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら | 708<br>31.5<br>17.3<br>2.6 |
| 5 | 木 | ごはん | 牛乳 | 肉しゅうまい(2)<br>春雨サラダ　八宝菜 | ぶたにく　いか<br>うずらたまご<br>なると | 牛乳 | にんじん<br>ちんげんさい | きゅうり　はくさい<br>たまねぎ　しょうが<br>にんにく　しいたけ | ごはん<br>しゅうまいのかわ<br>さとう　はるさめ<br>かたくりこ | ごまあぶら<br>あぶら | 767<br>28.8<br>20.9<br>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<br>まえばし麦豚肉うどん汁 | えび　いか<br>ぶたにく　なると<br>あぶらあげ | 牛乳<br>ひじき | にんじん | キャベツ　コーン<br>きゅうり　たまねぎ<br>ねぎ　しいたけ | うどん<br>てんぷらこ | あぶら<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 838<br>28.9<br>30.4<br>3.9 |
| 9 | 月 | ごはん | 牛乳 | 野菜春巻<br>うま塩はくさい　麻婆豆腐 | ぶたにく<br>ぶたレバー<br>だいず　とうふ<br>みそ | 牛乳 | にんじん<br>にら | はくさい　きゅうり<br>たまねぎ　ねぎ<br>しいたけ　しょうが<br>にんにく　たけのこ | ごはん<br>はるまきのかわ<br>さとう　はるさめ<br>かたくりこ | あぶら<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>ごま<br>ごまあぶら | 814<br>27.1<br>26.1<br>3.2 |
| 10 | 火 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグねぎソースかけ<br>ごぼうサラダ　かきたま汁 | ハンバーグ<br>たまご<br>とうふ | 牛乳 | にんじん<br>ちんげんさい | ねぎ　しょうが<br>ごぼう　きゅうり<br>しいたけ | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ | ごまあぶら<br>ﾏﾖﾈｰｽﾞ | 827<br>30.3<br>27.8<br>3.5 |
| 11 | 水 | 建国記念の日 | | | | | | | | | |
| 12 | 木 | ごはん | 牛乳 | ホキフライ(ソ)<br>くきわかめのきんぴら　いものこ汁 | ホキ　さつまあげ<br>とりにく　とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | 牛乳<br>くきわかめ | にんじん | ごぼう　しいたけ<br>だいこん<br>ねぎ　しめじ<br>こんにゃく | ごはん<br>パンこ<br>さとう<br>さといも | あぶら<br>ごま | 794<br>31.6<br>20.9<br>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<br>ヨーグルト | ぶたにく<br>だいず | 牛乳<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄ<br>チーズ | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ　しめじ<br>にんにく　キャベツ<br>コーン | ごはん<br>さとう | あぶら<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 843<br>28.5<br>26.9<br>3.0 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | さばのしょうが煮　ひじき大豆<br>どさんこ汁 | さば　さつまあげ<br>ぶたにく<br>だいず　みそ | 牛乳<br>ひじき | にんじん<br>ほうれんそう | もやし　たまねぎ<br>ねぎ　コーン<br>にんにく　しょうが<br>こんにゃく | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>バター | 773<br>33.8<br>19.1<br>2.9 |
| 17 | 火 | ロールパン | ｼﾞｮｱ | チキンのチーズ焼き<br>まめまめツナサラダ　クリームスープ | とりにく　だいず<br>まぐろみずに<br>ベーコン | ｼﾞｮｱ<br>牛乳<br>チーズ | にんじん<br>パセリ | キャベツ　きゅうり<br>コーン　たまねぎ | パン | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 791<br>33.7<br>27.8<br>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<br>タンメンスープ　いちごとみかんの二色ｾﾞﾘｰ | ぶたにく<br>とりにく　なると | 牛乳 | にんじん<br>ちんげんさい | もやし　きゅうり<br>はくさい　ねぎ<br>コーン<br>いちご　みかん | ラーメン<br>ぎょうざのかわ<br>ゼリー | あぶら<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 766<br>31.4<br>20.5<br>4.9 |
| 19 | 木 | 菜めし | 牛乳 | かぼちゃひき肉フライ<br>ごまネーズあえ　たぬき汁 | ぶたにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>とうふ | 牛乳 | かぼちゃ<br>にんじん | きゅうり　キャベツ<br>ねぎ　しょうが<br>こんにゃく | ごはん<br>パンこ<br>さとう | あぶら<br>ﾏﾖﾈｰｽﾞ<br>ごま<br>ごまあぶら | 794<br>23.2<br>25.4<br>3.7 |
| 20 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ビビンバ　小松菜のナムル<br>チゲ汁 | ぶたにく<br>だいず<br>とうふ　みそ | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>にら | ぜんまい　しょうが<br>にんにく　もやし<br>だいこん　はくさい<br>ねぎ | むぎごはん<br>さとう | ごまあぶら<br>ごま<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>あぶら | 810<br>32.1<br>22.8<br>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<br>ぽんかん | ぶたにく<br>ぶたレバー<br>だいず<br>まぐろみずに | 牛乳 | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ　にんにく<br>しょうが　きゅうり<br>コーン　ぽんかん | むぎごはん<br>じゃがいも | あぶら<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 840<br>25.5<br>23.4<br>3.0 |
| 25 | 水 | ごはん | 牛乳 | さけとﾁｰｽﾞのソフトカツ<br>五目豆　みそすいとん | さけ　だいず<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>みそ | 牛乳<br>ﾁｰｽﾞ<br>こんぶ | にんじん | ごぼう　だいこん<br>ねぎ　はくさい | ごはん<br>パンこ<br>さとう<br>すいとん | あぶら | 866<br>29.5<br>25.3<br>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<br>スーミータン(中華風ｺｰﾝ卵ｽｰﾌﾟ)型抜きチーズ | ぶたにく<br>たまご | 牛乳<br>ﾁｰｽﾞ | にんじん<br>こまつな<br>ちんげんさい | たまねぎ　キャベツ<br>にんにく　もやし<br>きゅうり　コーン | パン<br>やきそばめん | あぶら<br>ごまあぶら | 771<br>30.4<br>26.2<br>4.7 |
| 27 | 金 | ごはん | 牛乳 | かにたまあんかけ　カムカムあえ<br>はくさいと肉団子のスープ　アセロラゼリー | たまご　かに<br>ミートボール<br>なると | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>ちんげんさい | ねぎ　もやし<br>はくさい　ねぎ<br>しいたけ　だいこん<br>アセロラ | ごはん<br>さとう　はるさめ<br>ゼリー<br>かたくりこ | ごまあぶら<br>ごま<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 757<br>24.8<br>19.0<br>3.3 |
| | | | | | | | | | | 月平均栄養量 | 795<br>29.5<br>23.6<br>3.5 |

※(　)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**

**【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！