

令和8年1月

## 中学校学校給食献立表



南部共同調理場

日	曜	献立名			食品のはたらき						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) エネルギー (g)	
					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			
		食材等の都合により献立がかわることがあります。			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		
8	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ みかん	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	油	836 25.3 21.8 2.6	
9	金	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き きんぴら 白菜のみそ汁	あかうお さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん ミルク さとう じゃがいも	ごま油	706 29.7 14.7 2.4	
13	火	ごはん	牛乳	春巻 パンパンジーサラダ 麻婆豆腐	はるまき とりにく ぶた肉 だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	油 ドレッシング	908 28.4 34.6 2.9	
14	水	背割り コッペンパン	牛乳	フランクケチャップソース チーズサラダ うずら卵入りABCスープ	フランクフルト ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン はくさい	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング	774 32.9 31.4 4.6	
15	木	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご ごまネーズあえ 豚汁	たまご ぶた肉 とうふ みそ	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ ごま	744 29.0 20.8 3.4	
16	金	麦ごはん	牛乳	ビビンバ もやしとほうれん草のナムル 豆乳みそスープ	ぶた肉 だいず とりだんご とうふ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ もやし はくさい だいこん ねぎ こんにゃく しょうが にんにく	むぎごはん さとう	油 ごま油 ごま	777 30.7 21.7 3.1	
19	月	うどん	牛乳	きな粉揚げパン 小松菜のおかかあえ 五目うどん汁	きなこ かつおぶし とりにく なんと 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ	うどん パン さとう	油	738 30.6 16.3 4.1	
20	火	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうのオイスターソース炒め キムチあえ ワンタンスープ アセロミニゼリー	ぶた肉 とりにく なんと	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たけのこ だいこん きゅうり はくさい えのきたけ ほししいたけ にんにく	ごはん さとう ワンタンのかわ ゼリー	ごま油 ごま	718 29.8 15.8 2.7	
21	水	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き キャベツのあさづけ 根菜のごま汁	さば ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さといも	ごま	792 31.1 28.1 2.3	
22	木	メロンパン	ジョア	チキンナゲット(3) 海藻サラダ 冬野菜のクリームシチュー	チキンナゲット ベーコン	ジョア かいそう 牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ コーン しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	765 26.8 25.3 4.2	
23	金	ごはん	牛乳	ホキフライねぎソースかけ ひじきの炒り煮 田舎汁	ホキフライ 油あげ さつまあげ みそ だいず なまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しょうが ほししいたけ はくさい えのきたけ だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	798 32.1 22.3 3.5	
		行事食「日本で最初の給食」			鮭の塩焼き 香味づけ すいとん	さけ ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん だいこん ごぼう ねぎ はくさい	ごはん すいとん	ごま	744 34.2 14.0 3.4
26	月	群馬県 麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー こんにゃくサラダ ぐんまの梅ゼリー	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	798 21.9 19.5 3.0	
28	水	フランス こめつこぼん	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ 三色サラダ 白菜入りポトフ	オムレツ ウィンナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ はくさい だいこん	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	714 30.9 25.4 3.6	
29	木	人気メニュー ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2) 切干大根の含め煮 高野豆腐のみそ汁	とりにく 油あげ こうやとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ねぎ ほししいたけ しょうが こんにゃく キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	油	871 34.7 32.7 3.1	
30	金	人気メニュー ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) 春雨サラダ しょうゆラーメンスープ 豆乳プリン	しゅうまい ぶた肉 なんと	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ はくさい コーン にんにく	ラーメン はるさめ さとう プリン	ごま油 油	763 31.9 18.4 5.0	

\* ( ) の数はもりつけ数です。

## ○今月の地場産物

【群馬県産】牛乳・うどん・ぶたにく・こんにゃく

【前橋産】米・とりにく・きゅうり・こまつな  
ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ・ねぎ

月平均栄養量

778
30.0
22.7
3.4

前橋市内で育てられた  
「麦豚」を使います下線が引いてあるのは、中学3年生対象の  
リクエスト給食アンケートで、上位3位までに  
入った献立です。※くわしくは、給食だよりをごらんください。

1/24～1/30は「全国学校給食週」

1/26(月)～1/30(金)の給食では、人気の給食メニュー(ラーメン、春雨サラダ、  
から揚げ、カレー)、昔の給食、群馬づくりのメニューなどが登場します。お楽しみに♪