

令和8年2月 中学校学校給食献立表

南部共同調理場

日 曜	献 立 名 <div>食材等の都合により献立がかわることがあります。</div>				食 品 の 働 き						栄養価 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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		
					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	
2 月	ごはん	牛乳	いわしフライ 甘辛ソースかけ 小松菜のごまあえ けんちん汁	行事食「節分」 いわしフライ とうふ 油あげ ちくわ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さといも	油 ごま ごま油	790 29.2 23.7 2.9	
3 火	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 肉じゃが 鶏だんごのみそ汁	あかうお ぶた肉 とりだんご とうふ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ えのきたけ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	油	713 33.2 18.0 2.6	
4 水	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ れんこんツナマヨサラダ ぼんかん チーズ(2)	ぶた肉 だいず ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく れんこん キャベツ コーン ぼんかん	ごはん じゃがいも さとう	バター ごま油 ノンエッグマヨネーズ	894 29.7 33.1 3.1	
5 木	食パン いちごジャム	マス ジョ ウ ト	ハンバーグオニオンソースかけ グリーンサラダ コーンシチュー	ハンバーグ とり肉	ジョア 牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ りんご にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ じゃがいも ジャム	油	792 31.6 22.4 4.2	
6 金	発芽玄米ごはん	牛乳	たまご炒り豆腐 切り干し大根のピリカラあえ どさんこ汁	とり肉 たまご だいず とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ きゅうり もやし ねぎ コーン きりぼし だいこん しょうが にんにく	はつがげんまい さとう じゃがいも	油 ごま油 バター	779 29.0 18.6 3.0	
9 月	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 春雨サラダ 八宝菜	ぎょうざ ぶた肉 いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きゅうり ほししいたけ もやし しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	油 ごま油	803 28.3 23.6 2.9	
10 火	小ロールパン	牛乳	チキンナゲット(3) 焼きそば フルーツヨーグルトあえ	チキンナゲット ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし もも パイン	パン やきそば	油	938 33.8 33.9 3.7	
12 木	ごはん	牛乳	鶏肉と春雨のうまから煮 のり酢あえ 呉汁	とり肉 みそ だいず ぶた肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん はくさい ごぼう えのきたけ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	油 ごま油	724 34.2 19.0 2.6	
13 金	うどん	牛乳	たこ形たこ焼き 関西風うどん汁 ブロッコリーとツナのごまあえ グレープゼリー	たこやき ツナ とり肉 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ ほししいたけ	うどん さとう ゼリー	ごま	681 28.9 11.9 4.2	
16 月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼きソースかけ マカロニサラダ まえばし麦豚とん汁	とりつくね ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま油	844 33.7 25.8 3.3	
17 火	ごはん	牛乳	ルーローハン パンチンツアイ(青菜のあえもの) ルオボータン(大根のスープ)	ぶた肉 だいず とり肉 うずらたまご とりだんご	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし コーン キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	752 30.3 24.3 2.9	
18 水	チョコチップパン	牛乳	あじのトマトソースかけ かんてんサラダ ABCスープ	あじ ベーコン	牛乳 かいそう	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく はくさい セロリ もやし コーン レモンかじゅう	パン さとう かたくりこ マカロニ	油 オリーブオイル	765 33.0 26.4 4.5	
19 木	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご 上州きんぴら tonton汁	たまご とうふ さつまあげ ぶた肉 みそ 油あげ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん しょうが えのきたけ しめじ こんにゃく	ごはん さとう すいとん さといも	ごま油 バター	767 30.3 17.5 4.2	
20 金	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ 海鮮焼きビーフンカレー風味 海藻サラダ	フランクフルト いか えび	牛乳 かいそう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	パン さとう かたくりこ ビーフン	油 ごま油	777 33.0 26.8 5.1	
24 火	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) もやしのナムル 豆腐チゲ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん はくさい たまねぎ にんにく	ごはん かたくりこ さとう	油 ごま油	867 34.6 32.8 3.2	
25 水	ラーメン	牛乳 コー ビー	棒ぎょうざ 中華あえ みそラーメンスープ	ぎょうざ ぶた肉 なると みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	ラーメン ミルメーク さとう	油 ごま油	765 32.5 20.5 4.6	
26 木	麦ごはん	牛乳	鶏ごぼうカレー 豆と穀物入りツナサラダ 豆乳プリン	とり肉 ツナ だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも こくもつ さとう プリン	油 オリーブオイル	826 26.7 19.6 3.2	
27 金	ごはん	牛乳	さばのねぎソースかけ ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	さば だいず 油あげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しょうが はくさい だいこん えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	799 31.3 25.6 3.1	
* () の数はもりつけ数です。										793	
○今月の産物										31.3	
【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく										23.5	
【群馬県産】米・きゅうり・こまつな・ブロッコリー にんじん(上旬)・キャベツ(下旬) 「まえばし麦豚とん汁」の豚肉										3.5	
月平均栄養量											

