

## 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	食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(%)			
			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 じやがいも さとう	油	713 33.2 18.0 2.6
4	水	ごはん	牛乳	ピーンズハヤシ れんこんツナマヨサラダ ほんかん チーズ(2)		ぶた肉 だいす 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 ほんかん	ごはん じやがいも さとう	バター ごま 油 ノンエッグマヨ ねーズ	894 29.7 33.1 3.1
5	木	食パン いちごジャム	マジ スカット ヨーグルト	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 じやがいも 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 だいす とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ほしいたけ きゅうり もやし ねぎ コン きりぼし大いこん しょうが にんにく	はつがげんまい さとう じやがいも	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 ほしいたけ もやし しょウガ 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 バイ	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 吳汁		とり肉 みそ だいす 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 しょウガ 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 ブロッコリーとツナのごまあえ 関西風うどん汁 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 じやがいも	ノンエッグマヨ ねーズ ごま油	844 33.7 25.8 3.3
17	火	ごはん	牛乳	ルーローハン パンチングツアイ(青菜のあえもの) ルオボーラン(大根のスープ) 「台湾献立」		ぶた肉 だいす 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 ほしいたけ にんにく しょウガ もやし きゅうり 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 ほしいたけ だいこん しょウガ 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	チングンサイ 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	しょウガ 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 ごま油	867 34.6 32.8 3.2
25	水	ラーメン	牛乳	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	チングンサイ にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょウガ	ラーメン ミルームー 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 だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう しょウガ 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 じやがいも 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 ジャガイもみそ汁		さば だいす 油あげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しょウガ はくさい だいこん えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう じやがいも	油 ごま油	799 31.3 25.6 3.1

\* ( ) の数はもりつけ数です。

## ○今月の産物

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく

【前橋産】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

月平均栄養量

