

令和8年2月 小学校学校給食献立表

南部共同調理場

日	曜	こんだてめい					食品のはたらき					栄養価
		食材等の都合により献立がわざることがあります。			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 (みどり)					
2	月	うどん	牛乳	たこ形たこ焼き かんさいふう 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	うどん さとう ゼリー	ごま	たこやき ツナ とりにく 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	547 24.2 11.2 3.4
3	火	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」	ごはん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	いわしフライ とうふ あぶらあげ 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 こんにやく	632 24.4 21.0 2.5
4	水	しょう 小ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2) 焼きそば フルーツヨーグルトあえ	やきそば	パン やきそば	あぶら	チキンナゲット ぶたにく	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	729 26.6 26.7 3.2
5	木	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	牛乳	たまご炒り豆腐 きり干し大根のピリカラあえ どさんこ汁	じる	はつがげんまい さとう じやがいも	あぶら ごまあぶら バター	とりにく たまご だいす とうふ ぶたにく 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 きりまし だいこん しょうが にんにく	619 24.6 16.7 2.6
6	金	しょく 食パン いちごジャム	マ ス ジ カ ヨ ア 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	パン さとう かたくりこ じやがいも ジャム	パン さとう かたくりこ じやがいも ジャム	あぶら	ハンバーグ とりにく	ショア 牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ りんご ににく コーン キャベツ きゅうり	614 25.2 17.1 3.4
9	月	わかめごはん	牛乳	だし巻きたまご じる tonton汁	じょうしゅう 上州きんぴら	ごはん さとう すいとん さといも	ごま あぶら バター	たまご とうふ さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ 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 ショウガ えのきたけ しめじ こんにやく	618 25.7 15.9 3.5
10	火	ごはん	牛乳	とりにく はるさめ 鶏肉と春雨のうまから煮 のり酢あえ ごじる 吳汁	に	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ だいす ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ショウガ ににく もやし きゅうり だいこん はくさい ごぼう えのきたけ	584 28.9 17.1 2.2
12	木	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	パン さとう かたくりこ マカロニ	パン さとう かたくりこ マカロニ	あぶら オリーブオイル	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 ににく はくさい セロリ もやし コーン レモンかじゅう	594 25.3 21.1 3.5
13	金	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ れんこんツナマヨサラダ ぽんかん	ごはん じやがいも さとう	バター ごま あぶら ソーセージマヨ ネース	ごま あぶら ソーセージマヨ ネース	ぶたにく だいす だいす ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ににく れんこん キャベツ コーン ぽんかん	697 23.4 26.0 2.4
16	月	ごはん	牛乳	ルーローハン バンチントライ(青葉のあえもの) ルオボータン(大根のスープ)	あおな だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいす だいす うすらたまご 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 ににく ショウガ もやし コーン キャベツ だいこん えのきたけ	602 25.6 21.4 2.4
17	火	ごはん	牛乳	とり 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	はるさめ ごじる わぎぶた じる	ごはん さとう かたくりこ マカロニ じやがいも	ソーセージマヨ ネース ごまあぶら	とりづくね ぶたにく 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 こんにやく	669 27.5 22.1 2.7
18	水	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) はるさめ 春雨サラダ はくうさい 八宝菜	はるさめ ごま	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく 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 ショウガ ににく	638 23.5 21.1 2.4
19	木	しょうせわ 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	パン さとう かたくりこ ビーフン	パン さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	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 ににく キャベツ きゅうり もやし	621 26.9 22.5 3.9
20	金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) もやしのナムル とうふ 豆腐チゲ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく 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 ににく	688 28.2 27.6 2.7
24	火	ごはん	牛乳	あかうお さきょうや にく 赤魚の西京焼き 肉じゃが とり 鶏だんごのみそ汁	ごはん じやがいも さとう	あぶら	あかうお ぶたにく 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	571 27.7 16.1 2.2
25	水	むぎ ごはん	牛乳	とり 鶏ごぼうカレー まめ こもつ 豆と穀物入りツナサラダ とうゆう 豆乳プリン	むぎごはん じやがいも こもつ さとう プリン	あぶら オリーブオイル	とりにく ツナ だいす	牛乳	にんじん		たまねぎ ごぼう ショウガ ににく キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	666 22.6 17.5 2.8
26	木	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	ごはん さとう じやがいも	あぶら ごまあぶら	さば だいす あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん		ねぎ ショウガ はくさい だいこん えのきたけ こんにやく	638 26.0 22.2 2.5
27	金	ラーメン	牛乳 ヒ	ぼう 棒ぎょうざ ちゅうか 中華あえ みそラーメンスープ	ラーメン ミルームーク さとう	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく 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 ににく ショウガ	602 25.8 17.8 3.8

* () 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

