

令和8年 1月 小学校学校給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日曜	こんだてめい				食品のはたらき						栄養価
					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)				
8 木 麦ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ 大根のサラダ グレープゼリー	麦ごはん じやがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	豚肉 だいす たまご 油あげ みそ こうや豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく	699 22.0 21.9 2.1	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しあわせ(g) えんぶん(g)	
9 金 ごはん	牛乳	にしょく 二色そぼろ 中華あえ こうや豆腐のみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とり肉 だい す たまご 油あげ みそ こうや豆腐	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ねぎ しょうが	588 24.6 18.6 2.5		
13 火 ごはん	牛乳	はるさめ 春雨サラダ 八宝菜 しゅうまい(2)	ごはん はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しゅうまい い か ぶた肉 なると うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし はくさい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	600 23.8 17.3 2.5		
14 水 わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き のり酢あえ とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さば とり肉 とうふ みそ とうにゅう	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ だいこん にんにく	644 25.1 27.1 3.6		
15 木 ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース おかかあえ だいこん しる 大根のみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごま	ハンバーグ 花かつお みそ あつあげ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	646 25.8 22.8 2.1		
16 金 黒米ごはん	牛乳	チキンドリアソース わかめサラダ スイートポテト	黒米ごはん じやがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり	646 20.8 17.5 2.1		
19 月 チョコチップパン	牛乳	チキンのマスター焼き マカロニサラダ コンソメスープ	パン マカロニ じやがいも	マヨネーズ ドレッシング	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	677 26.6 28.4 3.0		
20 火 うどん	牛乳	じょうしゅう ごもく じる じゆう うどん汁 豆乳ドーナツミニ(2)	うどん さとう ドーナツ	あぶら ごま	さつまあげ ぶた肉 油あげ なると	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう しいたけ たまねぎ こんにゃく	649 25.9 22.0 4.1		
21 水 ごはん	牛乳	あつあ まーばー とり 厚揚げ麻婆 鶏だんご汁 レモンゼリーあえ	ごはん さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 みそ あつあげ 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく パイナップル たいこん はくさい シュガーモモ	630 23.2 20.5 2.0		
22 木 ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソ) ほうれん草のごまあえ とんじる 豚汁	ごはん さとう じやがいも	あぶら ごま	メンチカツ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	629 23.0 21.7 2.0		
23 金 ごはん	牛乳	さけ しおや 鮭の塩焼き 香味づけ すいとん	ごはん すいとん	ごま あぶら	さけ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ	602 26.2 12.8 3.0		
26 月 丸パン横切り	牛乳	かいいそう 海藻サラダ ハムチーズサンド ポトフ	パン じやがいも	あぶら ドレッシング	ハム ワインナー	牛乳 海藻 チーズ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ だいこん	610 22.8 24.6 3.3		
27 火 ラーメン	コーヒー牛乳	はるさき 春巻 もやしのナムル みそラーメンスープ	ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	春巻 ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	625 25.1 21.0 4.1		
28 水 台湾料理	牛乳	まんぐ はんぐ バンチントライ(青菜のあえ物) ロボータン(大根のスープ)	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 だい す うずら卵 とりつみれ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし コーン ねぎ だいこん キャベツ エリンギ にんにく	611 26.0 22.1 2.5		
29 木 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) ヨーグルトあえ ミネストローネ	パン じやがいも マカロニ		チキンナゲット ワインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	だいこん たまねぎ もも パイナップル	599 23.5 19.7 2.1		
30 金 麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー ツナサラダ アセロラミニゼリー	麦ごはん じやがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶた肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ シュガーモモ にんにく	654 20.5 18.9 2.7		

行事食
～学校給食週間



☆行事食「学校給食週間」とは

1889年、山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子供たちのためにお昼ご飯を出したのが学校給食の始まりと言われています。

始めの給食をイメージした物を提供します。みんなで協力し合うことの大切さを学ぶとともに、自然の恵みや人々の働きに特に感謝して給食をいただきましょう、とする週間です。



1/24~1/30は
全国学校給食週間です。

月平均栄養量



【今月の前橋産の食材】

米 きゅうり はくさい ねぎ

キャベツ にんじん 大根

ほうれん草 こまつな など

☆()の数はもりつけ数です
☆(ソ)はソースが別につきます