

令和8年 1月 中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	食品の働き						栄養価 エネルギー (kcal) 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 カルボン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
8木	ごはん	牛乳	二色そぼろ 中華あえ 高野豆腐のみぞ汁	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	ごはん さとう	油 ごま油	732 29.2 20.9 3.1
9金	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	豚肉 だいす にんじん	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	864 25.9 24.9 2.6
13火	わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き のり酢あえ 豆乳みそスープ	さば とり肉 どうふ 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	ごはん さとう	油 ごま ごま油	758 31.6 25.4 5.1
14水	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 春雨サラダ 八宝菜	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 たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう でんぶん	油 ごま油	778 29.1 21.0 3.0
15木	黒米ごはん	牛乳	チキンドリアソース わかめサラダ 豆乳プリン	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 だいこん きゅうり	黒米ごはん じゃがいも 豆乳プリン	油 ドレッシング	766 24.2 18.0 2.2
16金	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース おかかあえ 大根のみぞ汁	ハンバーグ 花かつお あつあげ ぶた肉 みそ	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	ごはん さとう	油 ごま	818 31.1 27.3 2.5
19月	うどん	牛乳	上州きんぴら 五目うどん汁 豆乳ドーナツミニ(2)	さつまあげ ぶた肉 油あげ なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ たまねぎ こんにゃく	うどん さとう ドーナツ	油 ごま	798 30.8 23.6 4.9
20火	チョコチップパン	牛乳	チキンのマスター焼 マカロニサラダ コンソメスープ	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	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	824 30.4 32.2 3.5
21水	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) ほうれん草のごまあえ 豚汁	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	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	803 27.8 26.3 2.3
22木	ごはん	牛乳	厚揚げ麻婆 鶏だんご汁 レモンゼリーあえ	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 だいこん はくさい しょうが もも	ごはん さとう でんぶん ゼリー	油 ごま油	785 27.2 23.3 2.5
23金	丸パン横切り	牛乳	ハムチーズサンド 海藻サラダ ポトフ	ハム ウインナー	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	パン じゃがいも	油 ドレッシング	790 28.6 31.6 4.0
26月	始める給食をイメージ(学校給食週間)			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	ごはん すいとん	ごま 油	752 31.4 14.0 3.5
27火	麦ごはん	牛乳	まえぼし麦豚カレー ツナサラダ アセロラミニゼリー	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 にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	817 24.0 21.6 3.3
28水	黒パン	牛乳	チキンナゲット(3) ヨーグルトあえ ミニストローネ	チキンナゲット ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	だいこん たまねぎ もも バイナップル	パン じゃがいも マカロニ		767 29.7 24.3 2.5
29木	ごはん	牛乳	台湾料理 ルーローハン(混ぜご飯の具) バンチントゥイ(青菜のあえ物) ルオボータン(大根のスープ)	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 ねぎ もやし コーン だいこん にんにく キャベツ エリンギ しょうが	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油	763 31.0 25.1 3.0
30金	ラーメン	コーヒー 牛乳	春巻 もやしのナムル みそラーメンスープ	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 にんにく しょうが	ラーメン さとう	油 ごま油	812 31.8 25.7 5.0

行事食
～学校給食週間

1/24～1/30は
全国学校給食週間です。



☆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。

始める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。



月平均栄養量

789
29.0
24.1
3.3

【今月の前橋産の食材】

米 きゅうり はくさい ねぎ
キャベツ 大根 にんじん
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

