



令和8年 1月 ようちえん 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 ば た ら き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					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)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
食材等の都合により献立がかわることがあります。											
8	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ <small>だいこん</small> 大根のサラダ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	豚肉 <small>だいず</small>	牛乳	にんじん	たまねぎ <small>だいこん</small> きゅうり <small>にんにく</small>	532 17.9 18.9 1.7
9	金	ごはん	牛乳	にしよく <small>ちゅうか</small> 二色そばろ 中華あえ <small>こうやどうふ</small> 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とり肉 <small>だい ず</small> たまご 油あげ <small>みそ</small> こうや豆腐	牛乳	にんじん こまつな	もやし <small>きゅうり</small> だいこん <small>ねぎ</small> しょうが	441 20.1 16.2 2.0
13	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>はつぼうさい</small> 八宝菜	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しゅうまい <small>い か</small> ぶた肉 <small>なると</small> うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり <small>もやし</small> はくさい <small>たまねぎ</small> しいたけ しょうが <small>にんにく</small>	468 19.6 15.9 2.2
14	水	わかめごはん	牛乳	さばの <small>しおや</small> 塩焼き <small>ず</small> のり酢あえ <small>とうにゅう</small> 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 <small>とり肉</small> とうふ <small>みそ</small> 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 <small>キャベツ</small> だいこん <small>にんにく</small>	480 23.6 20.9 3.4
15	木	ごはん	牛乳	ハンバーグマトソース <small>お</small> かかあえ <small>だいこん</small> 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 <small>みそ</small> あつあげ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ <small>もやし</small> だいこん <small>ねぎ</small>	513 22.4 21.3 1.7
16	金	くろまい 黒米ごはん	牛乳	チキンディアソース <small>わ</small> かめサラダ スイートポテト	黒米ごはん じゃがいも 豆乳プリン	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 <small>コーン</small> エリンギ <small>だいこん</small> きゅうり	499 16.9 15.5 1.7
19	月	チョコチップパン	牛乳	チキンのマスタード焼き <small>や</small> マカロニサラダ コンソメスープ	パン マカロニ じゃがいも	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 <small>コーン</small> たまねぎ <small>キャベツ</small>	532 22.7 24.2 2.5
20	火	うどん	牛乳	<small>じょうしゅう</small> 上州きんぴら <small>ごもく</small> 五目うどん汁 スイートポテト	うどん さとう さつまいも	あぶら ごま	さつまいも ぶた肉 油あげ <small>なると</small>	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう <small>しいたけ</small> たまねぎ <small>こんにゃく</small>	495 21.0 16.5 3.0
21	水	ごはん	牛乳	あつあ <small>まいー</small> 厚揚げ麻婆 <small>とり</small> 鶏だんご汁 レモンゼリーあえ	ごはん さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 <small>みそ</small> あつあげ 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ <small>たまねぎ</small> ねぎ <small>しいたけ</small> <small>にんにく</small> パイナップル <small>だいこん</small> はくさい <small>しょうが</small> <small>もも</small>	476 18.9 17.9 1.8
22	木	ごはん	牛乳	<small>まえばし</small> 前橋メンチカツ(ソ) <small>ほうれん草</small> のごまあえ <small>とん</small> 豚汁 <small>じる</small>	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	メンチカツ ぶた肉 <small>みそ</small> とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし <small>だいこん</small> ごぼう ねぎ <small>こんにゃく</small>	499 19.4 20.4 1.7
23	金	始めの給食をイメージ (学校給食週間)		ごはん	ごはん すいとん	ごま あぶら	さけ <small>ぶた肉</small>	牛乳	にんじん	キャベツ <small>きゅうり</small> だいこん <small>ごぼう</small> はくさい <small>ねぎ</small>	467 23.0 12.0 2.6
26	月	まる <small>よこぎ</small> 丸パン横切 り	牛乳	ハムチーズサンド <small>かいそう</small> 海藻サラダ ポトフ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハム ウイナー	牛乳 海藻 チーズ	にんじん	きゅうり <small>もやし</small> たまねぎ <small>キャベツ</small> だいこん	499 19.0 22.3 2.6
27	火	ラーメン	牛乳	<small>はるまき</small> 春巻 <small>もやし</small> 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 <small>ぶた肉</small> なると <small>みそ</small>	牛乳	にんじん	もやし <small>きゅうり</small> たまねぎ <small>ねぎ</small> しょうが <small>にんにく</small>	507 21.3 19.4 3.4
28	水	台湾料理		ルーローハン <small>ま</small> (混ぜご飯の具) パンチンツアイ <small>あおな</small> (青菜のあえ物) ルオポータン <small>だいこん</small> (大根のスープ)	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 <small>だい ず</small> <small>うずら卵</small> とりつみれ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ <small>たけのこ</small> しいたけ <small>しょうが</small> もやし <small>コーン</small> <small>ねぎ</small> だいこん <small>キャベツ</small> エリンギ <small>にんにく</small>	462 21.0 19.1 1.9
29	木	くろ 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) <small>ヨー</small> グルトあえ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ		チキンナゲット ウイナー	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん トマト	だいこん <small>たまねぎ</small> もも <small>パイナップル</small>	478 19.5 17.8 1.7
30	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	<small>まえばし</small> 麦豚カレー <small>ツナ</small> サラダ アセロラミニゼリー	麦ごはん じゃがいも 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 <small>きゅうり</small> キャベツ <small>しょうが</small> にんにく	494 16.5 16.6 2.1
行事食 ～学校給食週間										月平均栄養量	490 20.2 18.4 2.3
行事食「学校給食週間」は、											

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きた子供たちのために、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。



【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

