

令和8年 2月中学校給食献立表

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 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
2	月	行事食 ごはん 牛乳 いわしフライ(ソ) 小松菜のごまあえ けんちん汁	いわし とりにく どうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん パン さといも さとう	あぶら ごま	757 28.8 21.9 2.5	
3	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 うま塩キャベツ りんごタルト	ぶたにく だいす どうふ、みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ しょうが にんにく じいたけ	ごはん さとう かたうりこ タルト	あぶら ごま ドレッシング	817 28.4 23.9 2.0	
4	水	ごはん 牛乳 にしんの竜田揚げ 築前煮 ふのみそ汁 しゅん:にしん	にしん とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも ふ、さとう かたくりこ	あぶら	773 32.2 24.5 2.4	
5	木	ごはん 牛乳 みそかつ キャベツの昆布づけ きしめん あいちけん献立	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな こまつな	キャベツ きゅうり ねぎ じいたけ	ごはん パン ほうとうめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	792 32.8 21.7 2.5	
6	金	チョコチップ パン 牛乳 スパニッシュオムレツ プロッコリーサラダ ポークピーンズ しゅん:プロッコリー	たまご ぶたにく だいす	牛乳	にんじん トマト プロッコリー ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	863 34.0 31.9 3.1	
9	月	こめっこぱ ん 牛乳 まぐろフライ グリーンサラダ 前橋麦豚の和風ポトフ しゅん:まぐろ	まぐろ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい だいこん	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	812 36.0 30.7 3.0	
10	火	麦ごはん 牛乳 チキンカレー チーズサラダ シークワーサーゼリー	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ じょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	853 26.6 21.4 3.1	
12	木	ごはん 牛乳 ぶりのみそ焼き 五目きんぴら 鶏団子汁 しゅん:ぶり	ぶり だいす ぶたにく とりみれ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう はくさい ねぎ じいたけ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま	770 34.7 24.8 2.3	
13	金	うどん 牛乳 かばちゃひき肉フライ ひじきのツナ和え きつねうどん汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん かばちゃ	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん じいたけ	うどん パンこ	あぶら ごま ドレッシング	804 31.3 26.4 4.2	
16	月	ごはん コーヒー 牛乳 ガパオライスの具 春雨サラダ 豆腐のスープ タイ献立	ぶたにく だいす どうふ とりみれ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん じいたけ ショウガ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	764 28.7 21.8 3.0	
17	火	ごはん 牛乳 若鶏のからあげねぎソース(2) キムチあえ 里芋のみそ汁	とりにく どうふ みそ	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	832 32.3 30.1 2.4	
18	水	背割りコッ ペパン 牛乳 前橋五目焼きそば 中華卵スープ アセロラゼリーあえ	ぶたにく どうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん ねぎ じいたけ もも パイン	パン やきそばめん かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	739 29.3 22.1 3.2	
19	木	ごはん 牛乳 あじの一夜干し のり酢あえ tonton汁	あじ ぶたにく どうふ、みそ あぶらあげ ミートボール	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう ねぎ じょうが こんにゃく しめじ えのき	ごはん すいとん さとう	ごまあぶら バター	745 35.1 17.7 3.3	
20	金	わかめごは ん 牛乳 甘酢肉団子(3) 高野豆腐のみそ汁 れんこんツナマヨサラダ しゅん:れんこん	肉団子 ツナ こうやどうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ	ごはん さといも さとう	ごま マヨネーズ	773 28.4 21.1 3.7	
24	火	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き おかかこんにゃく キャベ豚汁 りんごゼリー	さば ぶたにく かつおぶし さつまあげ どうふ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ こんにゃく	ごはん さといも さとう ゼリー	あぶら	799 30.0 25.8 2.7	
25	水	ラーメン 牛乳 ココア揚げパン バンバンジーサラダ 塩バターラーメンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり もやし キャベツ ねぎ にんにく	ラーメン パン さとう かたくりこ	あぶら バター ドレッシング	749 30.9 20.0 3.6	
26	木	丸パン横切り 牛乳 ハンバーグデミグラスソース まめまめサラダ コーンクリームスープ	ぶたにく とりにく だいす	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	854 36.4 31.4 3.4	
27	金	さくらごはん 牛乳 厚焼きたまご 三色あえ 厚揚げと野菜の南蛮煮	たまご ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	776 32.2 22.8 2.1	

☆()の数はもりつけ数です。(ソ)はソースが別につきます。

行事食「節分」

節分は「季節の変わり目」という意味で、立春の前日の2月3日を指します。昔から大豆には災いや病気などの「魔」を減ぼす力があるとされており、1年の健康を願って豆まきを行うようになりました。

【今月の前橋産の食材】

こめ きゅうり こまつな
ねぎ みずな さといも
大根 キャベツ にんじん
チンゲンサイ はくさい など

月平均栄養量

793
31.6
24.4
2.9

* 3年生 リクエスト給食! *
3年生へのアンケートで、
上位だったメニューを
3学期で提供しています!

