

令和8年



2月 中学校学校給食献立表

富士見共同調理場

日	曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります。				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	ごはん	牛乳	いわしフライ(ソ) こまつなのごまあえ けんちん汁	行事食 「節分」	いわし ちくわ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さといも さとう パンこ	あぶら ごま	783 30.1 24.2 2.8
3	火	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) チーズ入りブロッコリーサラダ 五目うどん汁		ちくわ とりにく なると	牛乳 あおのり チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ	うどん こむぎこ さとう	ノンエッグマヨ ネース あぶら	821 33.7 22.3 5.1
★	水	富士見中3-5 ごはん	牛乳	テーマ「受験期のストレスを減らして リラックスして挑もう」 焼きぎょうざ(2) 春雨サラダ 八宝菜		ぎょうざ ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	787 30.6 20.0 2.8
5	木	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 いか焼きそば あんにんフルーツあえ		フランクフルト いか ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが もも パイン	パン さとう やきそばめん あんにん	あぶら	887 32.6 30.9 5.1
6	金	わかめ ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2) きゅうりとだいこんのキムチあえ 豚汁	時沢小6年生リクエスト	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく はくさい ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	804 39.2 24.3 3.6
9	月	ごはん	牛乳	魯肉飯(ルーロー飯) 拌青菜(こまつなのあえもの) だいこんのスープ	台湾献立	ぶたにく とりにく うずらたまご なると	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ えのきたけ コーン	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	706 28.0 18.6 2.6
10	火	バーカーハウス	牛乳	グリルチキン カラフルサラダ さつまいも入りコーンシチュー		とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン エリンギ にんにく	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	856 36.9 32.7 4.1
12	木	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ 野菜炒め わかめのみそ汁		さわら ウィンナー とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	773 31.1 25.4 3.0
13	金	麦ごはん	牛乳	鉄分たっぷりキーマカレー かんてんサラダ レモンソーダゼリー		ぶたにく ぶたレバー だいず	牛乳 かいそう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	922 26.7 25.5 4.5
16	月	ごはん	牛乳	野菜コロッケ(ソ) 塩こうじあえ 鶏肉と大根の煮付け		とりにく さつまあげ あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	はくさい もやし きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう しめじ	ごはん さとう コロッケ	あぶら ごま	796 27.4 21.5 2.6
17	火	ラーメン	牛乳	煮たまご 中華あえ まえばし麦豚とんこつラーメン アセロミニゼリー		たまご ぶたにく なると	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし コーン はくさい たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ラーメン さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	756 35.6 18.8 5.1
★	水	富士見中3-3 ごはん	牛乳	テーマ「ビタミンCとカルシウムであなたのストレスを軽減」 チーズインハンバーグデミグラスソースかけ 春雨サラダ 冬野菜のポトフ		ハンバーグ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ もやし はくさい だいこん	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	836 26.4 26.5 3.4
19	木	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 肉じゃが 高野豆腐のみそ汁		さば みそ ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき はくさい もやし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	812 32.8 29.5 2.4
20	金	ごはん	牛乳	スタミナ丼の具 いりどりナムル 呉汁	ごはんといっしょに 食べてね	ぶたにく だいず みそ あつあげ かにかまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく コーン しょうが きゅうり もやし はくさい だいこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	731 30.7 19.1 2.8
24	火	ごはん	ヨーヨー 牛乳	チキンのチーズ焼き コーンサラダ ABCスープ	原小6年生リクエスト	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ だいこん エリンギ	ごはん マカロニ さとう	あぶら	752 28.9 21.0 2.9
25	水	ごはん	牛乳	子持ちししゃものからあげ(2) 切り干し大根の含め煮 なめこ汁		子持ちししゃも あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	切干だいこん しらたき しいたけ なめこ はくさい ねぎ	ごはん さとう	あぶら	727 25.6 22.5 2.8
26	木	小チョコ チップパン	牛乳	いかナゲット(3) グリーンサラダ トマトクリームスパゲッティ		いか ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	パン さとう スパゲッティ	あぶら	889 30.8 35.1 3.7
27	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	春巻 キムタクごはんの具 わかめスープ 型抜きチーズ	ごはんに混ぜ て食べてね	はるまき ぶたにく いかボール	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	はくさい たくあん ねぎ たまねぎ もやし しょうが	はつがげんまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	915 30.2 33.6 3.9
2月の献立目標「行事食を知ろう！」 季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを 「行事食」といいます。											月平均栄養量	808 31.0 25.1 3.5

○()の数はもりつけ数です。

○食材の産地のお知らせ(予定)

【群馬県】牛乳、うどん、豚肉、こんにゃく

【前橋市】米、チンゲンサイ、まえばし麦豚

【富士見町】キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、きゅうり

ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー

行事食～節分～

ごはん 牛乳 いわしフライ
こまつなのごまあえ けんちん汁

★ マークの日は、富士見中3年生が考えた「受験期を乗り切るリクエスト献立」です。

おいしく食べて、勉強して乗り切ろう！給食を通して、応援します。