

令和7年12月

学校給食献立表 A (小)

東部共同調理場

日	曜	 こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります		食品のはたらき						えいようか (kcal) たんぱく質 (g) しじつ(g) えんぶたん(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のえる もとになる食品 (みどり)				
1	月	うどん	牛乳 ココア揚げパン チンゲンサイのあさづけ ちゃんぽんうどん汁	うどん パン さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび なた	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ コーン	661 25.5 17.3 4.0
2	火	ごはん	牛乳 肉だんごケチャップ(2) うま塩もやしサラダ 麻婆豆腐	ごはん さとう てんぷん	ドレッシング あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり コーン たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	636 26.8 19.4 2.6
3	水	ゆめロール	牛乳 オムレツトマトソースかけ だいこん 大根のマリネ コーンシチュー	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング バター	たまご ぶたにく	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり レモン コーン	676 24.4 26.1 2.6
4	木	ごはん	牛乳 ソースカツ 香味づけ みそけんちん汁	ごはん パンこ さとう さといも	あぶら	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	606 23.6 17.1 2.5
5	金	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き とりにく ごもく 鶏肉の五目みそ煮 すいとん	ごはん さとう さといも すいとん	あぶら	さけ とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ だいこん しめじ	625 29.4 14.3 2.5
8	月	ごはん	牛乳 若鶏のから揚げ(2) はくさい 白菜のあさづけ なめこ汁	ごはん てんぷん	あぶら	とりにく とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	はくさい なめこ だいこん ねぎ	645 26.9 24.6 2.3
9	火	むぎ 麦ごはん	牛乳 チキンカレー にたまご 煮卵 こんにゃくサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	とりにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	673 23.2 20.7 3.5
10	水	まる 丸パン よこぎ 横切り	牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ジャーマンポテト ABCスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ハンバーグ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい コーン	685 26.1 24.7 3.3
11	木	ごはん	牛乳 さんまのかつお節煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ まえばし麦豚とん汁	ごはん じゃがいも	マヨネーズ あぶら	さんま ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	628 23.7 22.2 1.8
12	金	ラーメン	牛乳 あげ 揚げぎょうざ(2) 中華サラダ ごもく 五目しょうゆラーメンスープ チーズ(2)	ラーメン ぎょうざのかわ てんぷん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	ぎょうざ とりにく なた ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく	621 30.5 21.8 4.2
15	月	ごはん	牛乳 ぶりの照り焼き だいこん 大根サラダ 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら	ぶり ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん きゅうり たまねぎ しらすき	617 26.8 18.8 1.7
16	火	ごはん	牛乳 レバー入りメンチカツ はるさめ 春雨サラダ 八宝菜	ごはん さとう パンこ はるさめ てんぷん	あぶら ごまあぶら	レバーメンチ ぶたにく いか えび なた うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし はくさい たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	655 26.2 22.6 2.3
17	水	ごはん	牛乳 だし巻きたまご 鶏肉とひじきの煮物 ごじる 呉汁 みかん	ごはん さとう	あぶら	たまご とりにく だいず とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	615 26.8 16.0 2.2
18	木	せわ 背割り コッペパン	牛乳 ウインナーケチャップソースかけ(2) わかめサラダ 鶏肉と白菜のスープ アセロラミニゼリー	パン さとう じゃがいも ゼリー	ドレッシング	ウインナー とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい だいこん コーン	614 25.1 23.4 3.2
19	金	ごはん	牛乳 さばのスタミナ焼き ブロッコリーのサラダ チゲ風おっきりこみ	ごはん ほうとうめん	ドレッシング あぶら ごまあぶら	さば ぶたにく みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン だいこん はくさい ねぎ しめじ にんにく	656 27.7 20.3 2.5
22	月	行事食「冬至」 ごはん	牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー	ごはん パンこ さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳 かんてん	かぼちゃ にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく はくさい ほししいたけ ねぎ えのきたけ	657 21.9 19.8 1.7
23	火	ごはん	牛乳 ピーンズハヤシ ツナコーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく いんげんまめ だいず ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン もも パイン	672 22.0 19.2 2.2
24	水	しょう 小こめっこ ばん	ジョ ア グリルチキン カラフルサラダ シーフードスパゲッティ	パン スパゲッティ	ドレッシング オリーブオイル	とりにく いか ウインナー えび	ジョア	パプリカ にんじん ピーマン	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	621 32.3 17.3 2.7
今月の献立目標「かせを予防しよう」 ※()の中の数はいりつけ数です。										月平均栄養量 642 26.1 20.3 2.7

行事食「冬至」



ごはん 牛乳

かぼちゃひき肉フライ れんこんのきんぴら

とうふのすまし汁 ゆずゼリー

【今月の前橋産の食材】



だいこん はくさい ねぎ
キャベツ さといも 米
じゃがいも こまつな



手あらい、うがいを
ていねいにしましょう