

令和7年12月

学校給食献立表B(小・特支小)

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	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 でんぶん	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
2	火	ゆめロール	牛乳 オムレツトマトソースかけ 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
3	水	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 でんぶん	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
4	木	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き 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	こんにやく はくさい ごぼう ねぎ だいこん しめじ	625 29.4 14.3 2.5
5	金	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 こんにやく	606 23.6 17.1 2.5
8	月	おぎ 麦ごはん	牛乳 チキンカレー 煮卵 こんにやくサラダ	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 こんにやく キャベツ きゅうり コーン	673 23.2 20.7 3.5
9	火	ごはん	牛乳 わかどり 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 でんぶん	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
10	水	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 こんにやく	628 23.7 22.2 1.8
11	木	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
12	金	ごはん	牛乳 ぶりの照り焼き 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	617 26.8 18.8 1.7
15	月	ラーメン	牛乳 あげ 揚げぎょうざ(2) 中華サラダ 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 でんぶん	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
16	火	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
17	水	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
18	木	ごはん	牛乳 だし巻きたまご 鶏肉とひじきの煮物 臭汁 みかん	ごはん さとう	あぶら	たまご とりにく だいた 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	こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	615 26.8 16.0 2.2
19	金	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 こんにやく はくさい ほししいたけ ねぎ えのきたけ	657 21.9 19.8 1.7
22	月	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
23	火	ごはん	牛乳 レバー入りメンチカツ 春巻サラダ 八宝菜	ごはん さとう パンこ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	レバーメンチ ぶたにく いか えび なた みそ	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
24	水	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 だいた 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 バイン	672 22.0 19.2 2.2
今月の献立目標「かぜを予防しよう」										642
* () の中の数はこちらの数です。										26.1
月平均栄養量										20.3
										2.7

今月の献立目標「かぜを予防しよう」

*()の中の数はいもつけ数です。

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