

令和7年12月

学校給食献立表B (中学校・特支中)

東部共同調理場

日	曜		献立名		食 品 の 働 き						栄養価				
					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		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)				
					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					
食材等の都合により献立が変わることがあります															
1	月	ごはん	牛乳	肉だんごケチャップ(3) うま塩もやしサラダ 麻婆豆腐	肉だんご 豚肉 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	ごはん さとう てんぷん	ドレッシング 油 ごま油	821 33.7 23.2 3.3				
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	たまご 豚肉	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	パン さとう じゃがいも 米粉	油 ドレッシング バター	839 29.1 31.3 3.4				
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	豚肉 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	うどん パン さとう てんぷん	油 ごま油	804 30.4 18.7 4.9				
4	木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 鶏肉の五目みそ煮 すいとん	さけ とり肉 みそ 豚肉 油あげ	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	ごはん さとう さとう すいとん	油	778 35.2 15.7 3.2				
5	金	ごはん	牛乳	ソースカツ(2) 香味づけ みそけんちん汁	豚肉 ちくわ とうふ 油あげ 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	ごはん パン粉 さとう さとう	油	753 28.0 18.9 3.2				
8	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 煮卵 こんにゃくサラダ	とり肉 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	麦ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	830 26.7 22.5 3.9				
9	火	ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2) 白菜のあさづけ なめこ汁	とり肉 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	ごはん てんぷん	油	824 33.3 30.2 3.0				
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	さんま 豚肉 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	ごはん じゃがいも	マヨネーズ 油	760 27.0 24.0 2.0				
11	木	丸パン 横切り	牛乳 ヒール	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	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	パン さとう じゃがいも マカロニ	油	849 32.1 29.8 3.8				
12	金	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 大根サラダ 肉じゃが	ぶり 豚肉	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	ごはん じゃがいも さとう	ドレッシング 油	773 32.3 21.5 2.1				
15	月	ラーメン	牛乳	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(3)	ぎょうざ とり肉 なた 豚肉	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	ラーメン ぎょうざのかわ てんぷん	油 ドレッシング ごま油	808 39.0 25.4 5.3				
16	火	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(3) わかめサラダ 鶏肉と白菜のスープ アセロラミニゼリー	ウインナー とり肉	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	パン さとう じゃがいも ゼリー	ドレッシング	787 32.1 30.6 4.2				
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 チゲ風おっきりこみ	さば 豚肉 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	ごはん ほうとうめん	ドレッシング 油 ごま油	816 33.5 23.3 3.1				
18	木	ごはん ふりかけ	牛乳	だし巻きたまご 鶏肉とひじきの煮物 呉汁 みかん	たまご とり肉 大豆 とうふ 豚肉 みそ 豆乳	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	ごはん さとう	油	761 32.3 17.9 2.8				
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	豚肉 とうふ とり肉	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	ごはん パン粉 さとう ゼリー	油	779 25.4 20.5 2.0				
22	月	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	とり肉 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	パン スパゲッティ	ドレッシング オリーブオイル	805 41.6 23.2 3.4				
23	火	ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ 春雨サラダ 八宝菜	レバーメンチ 豚肉 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	ごはん さとう パン粉 はるさめ てんぷん	油 ごま油	813 30.8 25.8 2.6				
24	水	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ ツナコーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 いんげん豆 大豆 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	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	831 25.8 21.9 2.5				
今月の献立目標「かぜを予防しよう」											＊()の中の数はいもりつけ数です。		月平均栄養量		802 31.6 23.6 3.3

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 さとう 米
じゃがいも こまつな



生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！