令和8年12月　小学校学校給食献立表（A）　西部共同調理場(TEL:251-0041)

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。

日	曜	こんだてめい			食品のはたらき 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）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	火	ごはん	牛乳	野菜コロッケ(ソ) れんこんきんぴら　呉汁	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごま	だいず とうふ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん　ごぼう こんにゃく　しいたけ だいこん　ねぎ	607 20.8 17.8 2.3
2	水	チョコチップパン	牛乳	フランクフルトケチャップかけ　旬の食材：はくさい 海藻サラダ　白菜のクリームシチュー	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	フランクフルト ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	きゅうり　もやし はくさい　たまねぎ コーン	693 24.2 27.9 3.9
3	木	ごはん	牛乳	カレイの米粉フライソースかけ のり酢あえ　けんちん汁	ごはん こめこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	カレイ あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい　だいこん ごぼう　ねぎ こんにゃく　もやし	582 22.9 16.3 2.4
4	金	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具　塩こうじあえ すいとん	ごはん さとう すいとん	あぶら	あぶらあげ とりにく ぶたにく　みそ	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり はくさい　だいこん ねぎ　しめじ	620 24.8 18.1 3.3
7	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮　小松菜のあさづけ のっぺい汁　りんごゼリー　旬の食材：さば	ごはん かたくりこ さといも ゼリー	ごま	さば　みそ とりにく ちくわ　とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし　だいこん ごぼう　れんこん こんにゃく　しいたけ りんご	590 29.3 14.8 2.6
8	火	ごはん	牛乳	春巻　ひじきの中華サラダ　八宝菜	ごはん はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく まぐろ　いか うずらたまご なると	牛乳 ひじき	にんじん ちんげんさい	キャベツ　きゅうり たまねぎ　はくさい たけのこ　しょうが にんにく　しいたけ	679 24.2 26.9 2.3
9	水	うどん	牛乳	たこ型たこやき　ほうれん草のおかかあえ カレーうどん汁　旬の食材：ほうれんそう	うどん こむぎこ	あぶら	たこ かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	もやし たまねぎ ねぎ　しめじ	640 24.7 22.2 3.8
10	木	ソフトフランス	牛乳	チキンナゲット(2) トマトクリームスパゲッティ　コーンサラダ	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	チキンナゲット ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ　きゅうり コーン	659 25.1 22.4 3.4
11	金	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご　ごぼうサラダ　tonton汁	ごはん すいとん じゃがいも	マヨネーズ バター	たまご　とうふ ぶたにく ミートボール みそ　あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう　きゅうり こんにゃく　だいこん たまねぎ　ごぼう ねぎ　しめじ　しょうが	634 22.8 21.6 3.1
14	月	こめっこぱん	牛乳	ハムチーズサンドフライ(ソ) ビーンズサラダ　ABCスープ	パン じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	ハム ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい	キャベツ　きゅうり たまねぎ コーン	617 25.1 23.4 2.8
15	火	ごはん	コーヒー牛乳	肉しゅうまい(2)　うま塩もやし　豚キムチ	ごはん しゅまいの皮 かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし　きゅうり にんにく　しょうが はくさい　ねぎ	599 21.6 16.2 2.4
16	水	キャロットピラフ	牛乳	ホワイトドリアソース　旬の食材：みかん ブロッコリーとツナのサラダ　みかん	キャロットピラフ	ドレッシング	ベーコン まぐろ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン　キャベツ みかん	612 19.6 15.9 2.8
17	木	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き しらたきのごまあえ　おでん	ごはん さとう	ごま	あかうお　みそ ちくわ うずらたまご あげボール	牛乳 こんぶ	にんじん	しらたき　キャベツ もやし　だいこん こんにゃく	568 27.0 16.0 2.3
18	金	ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ(ソ)　旬の食材：ふゆやさい ほうれん草のマヨネーズサラダ　冬野菜のみそ汁	ごはん さといも パンこ	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	ぶたにく とうふ　おから あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし　ねぎ だいこん　はくさい	640 23.2 24.7 2.0
21	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ　上州きんぴら 鶏だんご汁　ゆずゼリー　ぎょうじしょく	ごはん パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ とりつみれ とうふ　みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう　こんにゃく しいたけ　はくさい だいこん　ねぎ ゆず	702 23.8 22.3 2.4
22	火	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ　バンバンジーサラダ サンマーメンスープ　ヨーグルト	ラーメン ぎょうざの皮 かたくりこ	ドレッシング	ぶたにく なると とりにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ　きゅうり ねぎ　もやし コーン　にんにく	588 29.1 14.8 4.3
23	水	麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー　キャロットラペ いちごタルト	麦ごはん じゃがいも タルト	バター ドレッシング	とりにく まぐろ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　しょうが にんにく　きゅうり たまねぎ　コーン いちご	744 20.9 25.7 2.7
24	木	パーカーハウス	ジョア	ハンバーグアップルソースかけ チーズサラダ　ミネストローネ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン ひよこまめ	ジョア 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 りんご　だいこん	587 24.8 17.2 3.0
										月平均栄養量	631 24.1 20.2 2.9

※（　）の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャプ、(ソ)はソースがつきます。

【今月の前橋産食材】・こめ　・とりにく　・こまつな　・だいこん・にんじん

～行事食「冬至」～

・ごはん　・牛乳　・かぼちゃひきにくフライ
・上州きんぴら　・鶏だんご汁　・ゆずゼリー

冬至にかぼちゃを使った料理を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜを引かないといわれています。



なんでも食べて
かぜに負けない
体をつくろう！