令和8年12月　中学校学校給食献立表（B）　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			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	火	チョコチップパン	牛乳	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｹﾁｬｯﾌﾟかけ 海藻サラダ 白菜のクリームシチュー　旬の食材：はくさい	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	パン じゃがいも	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	871 29.9 34.0 4.9
2	水	ごはん	牛乳	野菜コロッケ(ソ) れんこんきんぴら　呉汁	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	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごま	777 24.9 21.1 2.8
3	木	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具　塩こうじあえ すいとん	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	ごはん さとう すいとん	あぶら	769 29.2 20.5 3.9
4	金	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	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	ごはん こめこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	731 27.1 18.4 2.9
7	月	ごはん	牛乳	春巻　ひじきの中華サラダ　八宝菜	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	ごはん はるまきの皮 かたくりこ	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごまあぶら	873 29.2 33.5 2.6
8	火	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	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	ごはん かたくりこ さといも ゼリー	ごま	751 36.7 17.2 3.1
9	水	ソフトフランス	牛乳	チキンナゲット(3) トマトクリームスパゲッティ　コーンサラダ	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	パン スパゲッティ	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	828 31.0 26.9 4.3
10	木	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご　ごぼうサラダ　tonton汁	たまご　とうふ ぶたにく ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 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	ごはん すいとん じゃがいも	ﾏﾖﾈｰｽﾞ バター	791 27.1 24.6 3.9
11	金	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	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	うどん こむぎこ	あぶら	794 29.8 24.6 4.6
14	月	キャロットピラフ	牛乳	ホワイトドリアソース ブロッコリーとツナのサラダ みかん　旬の食材：みかん	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	キャロットピラフ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	761 23.3 18.1 3.8
15	火	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き しらたきのごまあえ　おでん	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	ごはん さとう	ごま	708 32.7 17.9 2.6
16	水	ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ(ソ) ほうれん草のﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ 冬野菜のみそ汁　旬の食材：冬野菜	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	ごはん さといも パンこ	あぶら ごま ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごまあぶら	793 27.2 28.3 2.5
17	木	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	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	パン じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	804 31.7 30.2 3.5
18	金	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	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	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 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	770 26.7 19.5 3.1
21	月	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	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	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	757 30.8 22.4 3.8
22	火	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　行事食	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	ごはん パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	827 27.5 23.4 2.9
23	水	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	ぶたにく なると とりにく	牛乳 わかめ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん	キャベツ　きゅうり ねぎ　もやし コーン　にんにく	ラーメン ぎゅうざの皮 かたくりこ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	748 35.8 16.8 5.4
24	木	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	とりにく まぐろ	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	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	麦ごはん じゃがいも タルト	バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	898 24.7 28.2 3.3
										月平均栄養量	792 29.2 23.6 3.6

※（　）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！