

令和7年12月 中学校学校給食献立表

南部共同調理場

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		
				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かわることがあります。								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(g)
1	月	ごはん	牛乳	あじのしょうがあんかけ ブロッコリーのごまマヨあえ 鶏だんごのみそ汁	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	803 35.9 25.8 3.6
2	火	小ツイスト ロール	牛乳	いかなゲット(3) かんてんサラダ クリームスパゲッティ	牛乳 生クリーム かいそう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ コーン レモンかじゅう	パン さとう スパゲッティ	油 オリーブオイル	824 32.8 29.3 3.9
3	水	ごはん	牛乳	小松菜そぼろ丼の具 塩こうじあえ まえばし麦豚とん汁	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ こんにゃく だいこん しめじ しょうが	ごはん さとう さといも	油 ごま油	815 36.4 25.5 3.4
4	木	ごはん	牛乳	肉だんごチャップソース(2) だいこんのキムチあえ 八宝菜	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ	油 ごま油	733 31.3 19.3 2.2
5	金	丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	野菜コロッケ甘辛ソースかけ グリーンサラダ うずらたまご入りABCスープ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい コーン	パン さとう コロッケ マカロニ	油	815 30.8 31.7 4.6
8	月	ごはん	牛乳	ナシゴレンの具 中華風たまご入りコーンスープ 海藻サラダ レモンソーダゼリー	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン にんにく	ごはん さとう ゼリー	油 ごま油	763 27.5 15.6 3.5
9	火	ごはん	牛乳	ハンバーグオニオンソースかけ キャベツのあさづけ さといものみそ汁	牛乳	みずな にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり はくさい だいこん にんにく	ごはん さとう かたくりこ さといも	油 ごま	764 28.8 21.8 3.2
10	水	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ 香味づけ けんちんうどん汁	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ ねぎ きゅうり たくあん だいこん ごぼう	うどん さつまいも さといも こむぎこ	油 ごま ごま油	807 26.3 26.2 4.6
11	木	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き じゃがいものそぼろ煮 とうふと白菜のみそ汁	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	油	671 29.4 15.0 2.6
12	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー ブロッコリーとツナのサラダ さつまいもチップス チーズ(2)	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン	むぎごはん さつまいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	957 29.5 33.5 3.2
15	月	ごはん	牛乳	さばのごまケチャップソースかけ ブロッコリーとコーンのおかかあえ tonton汁	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ しょうが だいこん ごぼう えのきたけ しめじ こんにゃく コーン	ごはん さとう かたくりこ すいとん さといも	ごま バター	861 34.7 30.6 3.2
16	火	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 春雨サラダ 家常豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ 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 はるさめ かたくりこ	油 ごま油	827 30.7 26.5 2.5
17	水	パーカー ハウス	牛乳	グリルチキン コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん コーン にんにく レモンかじゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨ ネーズ	813 35.5 35.1 3.9
18	木	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜のごまあえ かぼちゃだんごのみそ汁	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ はくさい だいこん もやし こんにゃく えのきたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かぼちゃだんご	ごま ごま油	741 28.6 16.4 2.7
19	金	ラーメン	牛乳 ヒール	煮たまご チンゲン菜の中華あえ 五目うま煮ラーメンスープ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい たまねぎ にんにく ほししいたけ ねぎ	ラーメン さとう かたくりこ	ごま ごま油	753 34.8 16.9 5.7
22	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう こんにゃく れんこん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう パンこ ゼリー	油 ごま	788 25.8 21.1 2.8
23	火	ごはん	牛乳	オムレツ チキンライスの具 白菜ベーコンシチュー 米粉ワッフル(チョコクリーム)	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース はくさい コーン	ごはん じゃがいも こめコッワッフル	油	897 30.2 28.0 3.7
24	水	菜めし	牛乳	若鶏のからあげ(2) ほうれん草の磯香あえ 豆乳みそスープ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし えのきたけ はくさい だいこん たまねぎ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ さとう	油 ごま ごま油	885 33.9 34.6 4.7
* () の数はもりつけ数です。										807
○今月の産物 【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく 【群馬産】牛乳・ブロッコリー・ほうれん草・だいこん										月平均栄養量
										31.3
										25.2
										3.6

○今月の産物

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく
【前橋産】米・ブロッコリー・ほうれんそう・だいこん
「まえばし麦豚とん汁」のぶたにく

