令和8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			食品のはたらき						栄養価
		食材等の都合により献立がかわることがあります。			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) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(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	
1	火	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コーンサラダ　みかん	ぶた肉 だいず しろいんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しめじ にんにく　もやし きゅうり　コーン みかん	ごはん	油 ドレッシング	827 26.8 25.5 2.5
2	水	パーカーハウス	牛乳	グリルチキン　ごぼうサラダ 冬野菜のポトフ	とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく　ごぼう きゅうり　だいこん たまねぎ　はくさい キャベツ	パン じゃがいも	ごま ごま油	808 35.8 35.5 3.6
3	木	ごはん	牛乳	三色そぼろ　香味づけ なめこ汁	とり肉　たまご だいず　とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが　キャベツ きゅうり　たくあん なめこ　だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま	720 28.6 19.4 3.4
4	金	ごはん	コーヒー牛乳	豚肉とごぼうのオイスターソース炒め 春雨サラダ　ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう　たけのこ　もやし にんにく　きゅうり　ねぎ はくさい　えのきたけ ほししいたけ	ごはん　さとう ミルメーク はるさめ ワンタンのかわ	ごま油 ごま	773 30.6 16.5 3.0
7	月	冬づくしこんだて ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き　ごまネーズあえ 鶏肉と大根の煮付け	ぶり とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ　だいこん こんにゃく　しめじ	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま 油	780 33.7 25.8 1.9
8	火	うどん	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ　和風ツナサラダ けんちんうどん汁　アセロラミニゼリー	ツナ　かつおぶし とうふ　ちくわ 油あげ	牛乳 わかめ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ　キャベツ だいこん　ごぼう ねぎ	うどん　こむぎこ さつまいも さといも　さとう ゼリー	油	851 30.1 26.9 4.4
9	水	ごはん	牛乳	根菜つくね キャベツのあさづけ　豚汁	つくね ぶた肉　とうふ みそ	牛乳	みずな にんじん	ごぼう　れんこん 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 さといも		705 27.7 17.2 2.5
10	木	ごはん	牛乳	春巻　キムチあえ 八宝菜 うずらのたまごが入っています。よくかんで食べてね。	はるまき ぶた肉　いか うずらたまご なると	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 たけのこ　しょうが にんにく　ほししいたけ	ごはん かたくりこ	油 ごま油	875 29.2 33.7 2.2
11	金	小ココアパン	牛乳	チキンナゲット(3) 野菜サラダ　クリームスパゲッティ	チキンナゲット ベーコン	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ　もやし たまねぎ　エリンギ コーン	パン スパゲッティ	ドレッシング 油	812 30.2 27.5 3.6
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグアップルソースかけ ひじきの炒り煮　白菜とえのきのみそ汁	ハンバーグ 油あげ さつまあげ　みそ だいず　とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　りんご こんにゃく　はくさい だいこん　ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油	787 30.9 23.2 3.2
15	火	背割り コッペパン	牛乳	チリコンカン　うずらたまご入りABCスープ フルーツヨーグルトあえ よくかんで食べてね。	ぶた肉　だいず しろいんげんまめ ベーコン うずらたまご	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ　にんにく キャベツ　コーン もも　パイン	パン マカロニ	油	737 33.0 24.6 3.8
16	水	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ 昆布づけ　豆乳みそ汁	さわら　とうふ とりつみれ とうにゅう　みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり だいこん　しめじ	ごはん さとう さといも	油 ごま油	775 35.7 22.0 3.0
17	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー　海藻ツナサラダ 味付け小魚	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう こざかな	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しょうが にんにく　キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	油	801 29.3 21.0 3.4
18	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のごまあえ　すいとん	さば　みそ ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし　キャベツ はくさい　しめじ ほししいたけ　ねぎ	ごはん さとう すいとん	ごま	846 38.4 19.9 3.0
21	月	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ　切り干し大根の中華あえ 五目うま煮ラーメンスープ	ぎょうざ ぶた肉 いか　なると	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん もやし　きゅうり　ねぎ はくさい　たまねぎ ほししいたけ　にんにく	ラーメン さとう かたくりこ	ごま油	702 34.7 16.4 4.5
22	火	行事食「冬至」(冬至 12/22) ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ　上州きんぴら 鶏団子汁　ゆずゼリー	ぶた肉　とうふ さつまあげ とりつみれ　みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ごぼう　こんにゃく ほししいたけ　ねぎ はくさい　だいこん	ごはん　パンこ さとう ゼリー	油 ごま	827 27.5 23.2 2.9
23	水	クリスマスこんだて キャロットピラフ	牛乳	きのこのドリアソース ブロッコリーとツナのサラダ チョコクレープ	ツナ とり肉	牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん	キャベツ　もやし たまねぎ　コーン しめじ	ごはん クレープ	ドレッシング バター	834 29.4 24.4 3.6
24	木	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) うま塩キャベツ　田舎汁	とり肉 なまあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが　キャベツ きゅうり　だいこん ねぎ　ほししいたけ	ごはん かたくりこ じゃがいも	油 ドレッシング	866 34.6 32.4 2.9
										月平均栄養量	796 31.5 24.2 3.2

＊（　）の数はもりつけ数です。

2 朝ごはんを食べよう

冬休み中も
朝ごはんを食べて
1日を元気にすごそう!

○今月の地場産物



【群馬県産】牛乳・ぶたにく・こんにゃく

【前橋産】　米・とりにく・にんじん・ブロッコリー・きゅうり
こまつな・さといも・ほうれんそう(後半)