

令和7年12月 小学校学校給食献立表

南部共同調理場

日 曜	こ ん だ て め い				食 品 の は た ら き					栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
	食材等の都合により献立がかわることがあります。				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)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
1	月	ごはん	牛乳	こまつな 小松菜 そぼろ丼の具 塩こうじあえ まえばし 小麦豚とん汁	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく たまご だいず とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ ごんにやく だいこん しめじ しょうが	657 30.6 22.5 2.8
2	火	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	うどん さつまいも さといも こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ちくわ とうふ	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	636 21.9 23.1 3.8
3	水	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	ごはん さとう かたくりこ	ごま ハエッグマヨ ネーズ	あじ とりだんご とうふ 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 たまねぎ えのきたけ しょうが	632 28.1 21.7 3.0
4	木	まる 丸パン横切り よこぎ スライスチーズ	牛乳	やさしい 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	パン さとう コロッケ マカロニ	あぶら	ベーコン うずらたまご	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	659 26.2 27.1 3.9
5	金	ごはん	牛乳	にく 肉だんごケチャップソース(2) だいこんのキムチあえ 八宝菜	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく 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 ほししいたけ しょうが にんにく	602 27.6 17.9 2.1
8	月	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	ごはん さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	ハンバーグ とうふ みそ	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	599 23.5 18.5 2.7
9	火	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	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご かにふうみかまぼこ	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	623 23.5 14.2 3.0
10	水	しょう 小ツイスト ロール	牛乳	いかなゲット(2) かんてんサラダ クリームスパゲッティ	パン さとう スパゲッティ	あぶら オリーブオイル	いかなゲット ベーコン	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	643 25.6 23.7 3.1
11	木	むぎ 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	むぎごはん さつまいも	あぶら ハエッグマヨ ネーズ	ぶたにく ツナ だいず	牛乳	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	750 23.3 26.8 2.6
12	金	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き じゃがいものでん煮 とうふと白菜のみそ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	ほっけ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ こんにやく	533 24.4 13.7 2.2
15	月	ごはん	牛乳	あ 揚げぎょうざ(2) 春雨サラダ じゃーじゃんどうふ 家常豆腐	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ みそ ぶたにく あつあげ	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	663 25.5 23.5 2.0
16	火	ラーメン	牛乳	に 煮たまご チンゲン菜の中華あえ ごもく 五目ま煮ラーメンスープ	ラーメン さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	たまご いか ぶたにく なると	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	602 28.8 15.9 4.8
17	水	ごはん	牛乳	ぶたにく 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	ごはん さとう かぼちゃだんご	ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	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 ごんにやく えのきたけ しょうが にんにく	595 24.1 15.0 2.4
18	木	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	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ハエッグマヨ ネーズ	とりにく ベーコン	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	647 28.6 28.6 3.0
19	金	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	ごはん さとう パンこ ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく とうふ さつまあげ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう ごんにやく 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	665 22.5 20.3 2.5
22	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 とんとん汁	ごはん さとう かたくりこ すいとん さといも	ごま バター	さば あぶらあげ かつおぶし みそ ぶたにく とうふ ミートボール	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 こんにやく コーン	700 29.5 26.7 2.9
23	火	な 菜めし	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) ほうれん草の磯香あえ とうりゅう 豆乳みそスープ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ミートボール とうふ みそ とうりゅう	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	695 27.4 28.1 3.7
24	水	ごはん	牛乳	オムレツ チキンライスの具 はくさい 白菜ベーコンシチュー こめこ 米粉ワッフル(チョコクリーム)	ごはん じゃがいも こめこワッフル	あぶら	オムレツ とりにく ベーコン	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	733 25.3 25.3 3.1

* () の数はもりつけ数です。

○今月の産物

【群馬県産】牛乳・うどん・豚肉・こんにやく
【前橋産】米・ブロッコリー・ほうれん草・だいこん
「まえばし小麦豚とん汁」のぶたにく

月平均栄養量

646
25.9
21.8
3.0

