令和8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 食材等の都合により献立がかわることがあります。			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）		栄養価 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	三色そぼろ　香味づけ なめこ汁	ごはん さとう	あぶら ごま	とりにく　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	579 24.3 17.3 2.8
2	水	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	うどん　こむぎこ さつまいも さといも　さとう ゼリー	あぶら	ツナ　かつおぶし とうふ　ちくわ あぶらあげ	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	674 24.9 23.5 3.7
3	木	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コーンサラダ　みかん	ごはん	あぶら ドレッシング	ぶたにく 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	675 23.1 22.5 2.2
4	金	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	パン じゃがいも	ごま ごまあぶら	とりにく 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	642 28.6 28.8 2.9
7	月	ごはん	牛乳	根菜つくね キャベツのあさづけ　豚汁	ごはん さといも		つくね ぶたにく　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	562 23.3 15.7 2.2
8	火	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	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	ぶり とりにく	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	625 28.0 22.5 1.7
9	水	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	ごはん　さとう ミルメーク はるさめ ワンタンのかわ	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく 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	626 26.0 14.9 2.6
10	木	小ココアパン	牛乳	チキンナゲット(2) 野菜サラダ　クリームスパゲッティ	パン スパゲッティ	ドレッシング あぶら	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	660 25.4 23.8 3.1
11	金	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。よくかんでたべてね。	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	はるまき 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 たけのこ　しょうが にんにく　ほししいたけ	682 24.3 27.0 1.9
14	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー　海藻ツナサラダ 味付け小魚	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく 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	645 25.1 18.4 3.1
15	火	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	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	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	623 30.0 19.7 2.6
16	水	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 よくかんでたべてね。	パン マカロニ	あぶら	ぶたにく　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	601 27.2 21.3 2.9
17	木	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	ごはん さとう	あぶら	ハンバーグ あぶらあげ 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	620 25.3 19.6 2.4
18	金	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	ラーメン さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく 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	538 27.6 14.4 3.7
21	月	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	ごはん　パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく　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	701 23.7 22.2 2.4
22	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のごまあえ　すいとん	ごはん さとう すいとん	ごま	さば　みそ ぶたにく あぶらあげ	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	664 30.8 17.1 2.5
23	水	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) うま塩キャベツ　田舎汁	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく 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	680 28.1 26.4 2.4
24	木	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	ごはん クレープ	ドレッシング バター	ツナ とりにく	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	682 24.5 21.9 2.8
										月平均栄養量	638 26.1 20.9 2.7

＊（　）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)