

令和7年

12月ようちえん給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

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(しつ)(g) しじょう(g) えんぶん(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 とどのえるもとになる食品 (みどり)		
1	月	ごはん	牛乳 根菜つくね おひたし 呉汁	ごはん さとう	あぶら	とりにく だいず ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ねぎ	450 20.2 16.5 1.8
2	火	ごはん てんどん 天井のたれ	牛乳 えびとかいかのかき揚げ ごまあえ しずおか 静岡おでん しずおかけん献立	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま	えび いか あげボール くろはんぺん うずらたまご	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん こんにやく	541 19.8 25.1 1.6
3	水	ごはん	牛乳 ビビンバ 春雨サラダ すい 水ぎょうざスープ	ごはん はるさめ ぎょうざのかわ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ しいたけ こんにやく	440 17.9 14.6 1.9
4	木	ロールパン	ジョア まぐろフライ カラフルサラダ コーンクリームスープ しゅん:まぐろ	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	まぐろ とりにく	牛乳 ジョア	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	484 19.3 15.5 1.8
5	金	うどん	牛乳 チーズすり身ロール 昆布づけ カレーうどん汁	うどん	あぶら ごま	かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが	506 20.5 17.1 3.1
8	月	ごはん	牛乳 にしよく 二色そばろ だいこん 大根ソナマヨサラダ わかめのみそ汁 しゅん:だいこん	ごはん さといも さとう	あぶら マヨネーズ	とりにく だいず たまご みそ ツナ どうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	476 22.8 18.8 2.2
9	火	はつがげんまい 発芽玄米ご はん	牛乳 こんさい 根菜カレー チーズサラダ りんごゼリー しゅん:根菜	ごはん じゃがいも さつまいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	524 17.2 18.2 2.0
10	水	さくらごはん	牛乳 さばのみそ煮 はくさい 白菜のあさづけ けんちん汁	ごはん さといも	あぶら ごま	さば とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん みずな	はくさい きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	447 23.7 15.1 2.2
11	木	こめっこぱ ん	牛乳 チキンのチーズ焼き コールスローサラダ チリコンカン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく	528 28.4 23.7 2.1
12	金	ごはん	牛乳 ぶりのみそ焼き 茎わかめのきんぴら とり 鶏だんご汁 しゅん:ぶり	ごはん さとう	あぶら ごま	ぶり みそ ぶたにく とりつみれ あぶらあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	ごぼう はくさい ねぎ しょうが しいたけ こんにやく	490 25.4 20.4 1.5
15	月	メロンパン	牛乳 チキンナゲット(2) ごぼうサラダ はくさい 白菜ポトフ しゅん:はくさい	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ はくさい だいこん	608 22.6 27.7 2.0
16	火	ごはん	牛乳 もうかざめのゆず竜田 こぎつねごはんの具 だんご じゃがいも団子のみそ汁 しゅん:さめ	ごはん じゃがいももち さとう	あぶら	さめ みそ あぶらあげ とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのき	484 23.8 16.8 2.0
17	水	ラーメン	牛乳 やさしいはるまき き ぼ だいこん ちゅうか 野菜春巻 切り干し大根の中華あえ ごもく 五目ラーメンスープ	ラーメン 春巻のかわ かたくりこ	あぶら ドレッシング	ぶたにく いか	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし だいこん キャベツ ねぎ にんにく しいたけ	485 21.6 17.1 2.8
18	木	行事食 ごはん	牛乳 かばちゃひき肉フライ れんこんきんぴら どうふ 豆腐のすまし汁 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 どうふ	牛乳	にんじん かばちゃ こまつな	れんこん ごぼう はくさい ねぎ しいたけ こんにやく	530 17.3 19.5 1.7
19	金	キャロットピ ラフ	牛乳 トマトオムレツ まめまめサラダ きのこのドリアソース	ごはん	バター ドレッシング	たまご だいず とりにく	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	517 21.2 18.5 1.9
22	月	「前橋麦豚」献立 ごはん	牛乳 ほっけの塩こうじ焼き ツナごまあえ まえはしむぎぶた やさい なんばんに 前橋麦豚と野菜の南蛮煮	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	ほっけ ぶたにく ツナ みそ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ こんにやく	476 26.1 16.9 1.8
23	火	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のから揚げ(2) もやしのナムル サンラータン	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	とりにく どうふ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり だいこん たけのこ しょうが しいたけ	536 23.3 25.5 2.1
24	水	まる 丸パン横切 り	牛乳 ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ しゅん:ブロッコリー	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリ	496 21.6 20.9 2.2
☆()の数はもりつけ数です。										501 21.8 19.3 2.0
【今月の前橋産の食材】								月平均栄養量		21.9 2.3

行事食「冬至」

1年の中で、昼が1番短い日を「冬至」と言い、今年は12月22日です。
かばちゃを食べて、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入るとかぜをひかないと言われています。



【今月の前橋産の食材】

お米 チンゲン菜
だいこん キャベツ ねぎ
こまつな はくさい みずな
にんじん さといも

月平均栄養量

