令和8年　12月 中学校学校給食献立表

北部共同調理場（電話：269-7082）

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります。			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にｴﾈﾙｷﾞｰになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	火	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 キャベツのあさづけ　田舎汁	ぶた肉 凍りどうふ みそ あつあげ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たけのこ　たまねぎ しょうが　にんにく キャベツ　もやし きゅうり　だいこん ねぎ　しいたけ	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	油	749 32.0 20.1 2.6
2	水	ロールパン	ジョア	パリツォーネ　大根サラダ さつま芋シチュー	パリツォーネ とり肉	ジョア 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	にんじん	だいこん　きゅうり たまねぎ　コーン	パン さつまいも	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	784 26.6 23.4 3.5
3	木	ごはん	牛乳	さばのおかか煮 ひじきの炒り煮　tonton汁	さば　油あげ さつまあげ 大豆　ぶた肉 とうふ　みそ ミートボール	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく　ねぎ だいこん　ごぼう しめじ　しょうが	ごはん さとう すいとん	油 バター	814 33.6 23.8 2.8
4	金	ごはん	牛乳	厚揚げ麻婆　レモンゼリーあえ 白菜のとろみスープ	ぶた肉　とうふ あつあげ　みそ ミートボール	牛乳	にんじん かきな	たけのこ　たまねぎ ねぎ しいたけ もも しょうが にんにく パイン　はくさい	ごはん さとう かたくり粉 ゼリー	油 ごま油	792 27.7 22.7 2.4
7	月	ごはん	牛乳	あじフライ【ソ】　春雨サラダ すいとん	あじ ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり はくさい　ねぎ	ごはん さとう はるさめ すいとん	油 ごま油	820 27.9 20.1 2.8
8	火	うどん	牛乳	かぼちゃとさつま芋のかき揚げ 切り干し大根のごまあえ あんかけうどん汁	ぶた肉 油あげ なると	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん　もやし たまねぎ　しいたけ	うどん さつまいも さとう かたくり粉 こむぎ粉	油 ごま	846 31.5 28.3 4.8
9	水	麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ 大根ツナマリネ　みかん	ぶた肉　ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ　エリンギ しめじ　にんにく だいこん　きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも さとう	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	756 23.8 21.4 2.7
10	木	こめっこパン	牛乳	チキンのチーズ焼き　ごぼうサラダ ミネストローネ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	ごぼう　きゅうり だいこん　たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	813 34.5 34.1 3.8
11	金	わかめごはん	牛乳	さばスタミナ焼き　昆布づけ けんちん汁	さば　ちくわ 油あげ とうふ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	キャベツ　もやし 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	油	713 29.1 21.3 3.5
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ 海藻サラダ　白菜のみそ汁	ハンバーグ 油あげ みそ	牛乳 海藻	こまつな にんじん	たまねぎ　きゅうり もやし　はくさい だいこん　ねぎ	ごはん さとう	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	780 29.0 25.2 2.8
15	火	ごはん	牛乳	三色そぼろ　水ぎょうざスープ もやしときゅうりの中華あえ	とり肉　大豆 たまご　なると ぎょうざ	牛乳	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	しょうが　もやし きゅうり　キャベツ たまねぎ　しいたけ	ごはん さとう	油 ごま油	767 27.7 20.3 3.0
16	水	ごはん	牛乳	しゅうまい(2)　大根のあさづけ 八宝菜	しゅうまい ぶた肉　なると うずら卵	牛乳	にんじん	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　しいたけ	ごはん かたくり粉	油 ごま油	767 28.8 22.2 2.8
17	木	ﾁｮｺﾁｯﾌﾟﾊﾟﾝ	牛乳	肉団子ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ（2） フルーツヨーグルト　ABCスープ	肉だんご ベーコン うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もも　パイン たまねぎ　キャベツ コーン	パン マカロニ		800 30.2 27.1 3.1
18	金	行事食 ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ　ゆずゼリー 上州きんぴら　鶏だんご汁	ひき肉 さつまあげ とりだんご とうふ　みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ かきな	ごぼう　こんにゃく しいたけ　はくさい だいこん　ねぎ	ごはん さとう ゼリー	油 ごま	824 27.5 23.6 2.8
21	月	ラーメン	牛乳	春巻　キムチあえ 担々麺スープ　スイートポテト	春巻　ぶた肉 なると 豆乳　みそ	牛乳	にんじん かきな にら	だいこん　きゅうり キャベツ　にんにく しょうが	ラーメン スイートポテト	油 ごま ごま油	858 31.3 27.8 4.4
22	火	黒パン	牛乳	チキンナゲット(3)　コーンサラダ トマトクリームペンネ	チキンナゲット ベーコン	牛乳 生ｸﾘｰﾑ	にんじん ピーマン トマト	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ	パン マカロニ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	887 33.8 28.6 2.9
23	水	麦ごはん	牛乳	ひよこ豆入りカレー うま塩もやし　グレープゼリー	ぶた肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　もやし だいこん　きゅうり	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	842 24.0 20.0 3.0
24	木	ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2)　香味づけ 高野豆腐のみそ汁	とり肉 凍りどうふ 油あげ　みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　キャベツ きゅうり　もやし だいこん　ねぎ	ごはん かたくり粉	油 ごま	834 32.2 32.3 3.1

☆（　）の数はもりつけ数です。

★【ソ】ソースが別につきます。



【今月の前橋産の食材】
米　こまつな　にんじん　ねぎ　はくさい
かきな　キャベツ　大根　など

月平均栄養量

803
29.5
24.6
3.2