令和8年　12月小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	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	うどん さつまいも さとう かたくり粉 こむぎ粉	油 ごま	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	669 26.0 24.6 4.0
2	水	ごはん	牛乳	さばのおかか煮 ひじきの炒り煮　tonton汁	ごはん さとう すいとん	油 バター	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	632 26.8 19.8 2.3
3	木	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	パン さつまいも	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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	637 22.2 19.2 3.0
4	金	ごはん	牛乳	あじフライ【ソ】　春雨サラダ すいとん	ごはん さとう はるさめ すいとん	油 ごま油	あじ ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり はくさい　ねぎ	664 23.8 18.0 2.3
7	月	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	ごはん さとう かたくり粉 ゼリー	油 ごま油	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	638 23.5 20.1 2.0
8	火	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 キャベツのあさづけ　田舎汁	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	油	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	602 27.0 17.9 2.2
9	水	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	パン じゃがいも マカロニ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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	635 26.8 27.4 2.9
10	木	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	麦ごはん じゃがいも さとう	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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	660 21.0 19.2 2.3
11	金	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	パン マカロニ		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	655 25.9 23.4 2.5
14	月	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	ごはん さとう	油 ごま油	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	619 23.2 18.1 2.8
15	火	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	ごはん さとう	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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	616 24.0 21.3 2.3
16	水	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	ラーメン スイートポテト	油 ごま ごま油	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	673 24.9 23.2 3.6
17	木	わかめごはん	牛乳	さば塩焼き　昆布づけ　けんちん汁	ごはん さといも	油	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	592 26.6 20.4 4.1
18	金	黒パン	牛乳	チキンナゲット(2)　コーンサラダ トマトクリームペンネ	パン マカロニ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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	701 26.8 23.4 2.3
21	月	ごはん	牛乳	しゅうまい（2）　大根のあさづけ 八宝菜	ごはん かたくり粉	油 ごま油	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	591 23.4 18.3 2.3
22	火	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	ごはん さとう ゼリー	油 ごま	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	699 23.7 22.5 2.3
23	水	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	ごはん かたくり粉	油 ごま	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	658 26.2 26.3 2.5
24	木	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	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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	679 20.3 17.8 2.6

☆（　）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　646 / 24.6 / 21.2 / 2.7