

令和7年



12月 小学校学校給食献立表

富士見共同調理場

| 日  | 曜 | こ ん だ て め い   |             | 食 品 の は た ら き                                         |                               |                               |                                          |                                       |                                 | 栄養価                                                         |                            |
|----|---|---------------|-------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|
|    |   |               |             | おもにエネルギーの<br>もとになる食品<br>(きいろ)                         |                               | おもにからだをつくる<br>もとになる食品<br>(あか) |                                          | おもにからだのちようしを<br>ととのえるもとになる食品<br>(みどり) |                                 |                                                             |                            |
|    |   |               |             | 食材等の都合により献立がかわることがあります。                               |                               |                               |                                          |                                       |                                 |                                                             |                            |
| 1  | 月 | ごはん           | 牛乳          | とり<br>鶏つくねのきのこソースかけ<br>ひじきの炒り煮 はくさいのみそ汁               | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ           | あぶら<br>ごまあぶら                  | とりつくね<br>だいたず とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ         | 牛乳<br>ひじき                             | にんじん<br>こまつな                    | しめじ たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>はくさい こんにやく<br>えのきたけ                | 610<br>25.8<br>19.2<br>2.6 |
| 2  | 火 | さくらごはん        | 牛乳          | ほきのり塩フライ<br>ブロッコリーのごまあえ おでん                           | ごはん<br>さとう<br>パンこ             | あぶら<br>ごま                     | ほき ちくわ<br>さつまあげ<br>あつあげ<br>うずらたまご        | 牛乳<br>青のり<br>こんぶ                      | ブロッコリー<br>にんじん                  | キャベツ きゅうり<br>コーン だいこん<br>こんにやく                              | 611<br>26.2<br>19.5<br>3.3 |
| 3  | 水 | ごはん           | 牛乳          | ガバオライスの具<br>わかめとはくさいのスープ あんにんフルーツあえ                   | ごはん<br>さとう<br>はるさめ<br>あんにんどうふ | あぶら<br>ごまあぶら                  | ぶたにく<br>とりにく<br>だいたず とうふ<br>なると          | 牛乳<br>わかめ                             | にんじん<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>チンゲンサイ | たまねぎ にんにく<br>はくさい もやし<br>ねぎ パイン もも                          | 592<br>23.5<br>17.0<br>2.6 |
| 4  | 木 | パーカー<br>ハウス   | 牛乳          | タンドリーチキン ジャーマンポテト<br>ABCスープ                           | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ           | あぶら                           | とりにく<br>ベーコン<br>ウインナー                    | 牛乳<br>ヨーグルト                           | にんじん<br>チンゲンサイ                  | にんにく たまねぎ<br>だいこん キャベツ<br>コーン                               | 630<br>29.1<br>25.6<br>2.9 |
| 5  | 金 | ごはん           | 牛乳          | さばのみそ煮 干草あえ さといものみそ汁                                  | ごはん<br>さといも<br>さとう            |                               | さば みそ<br>あつあげ                            | 牛乳                                    | ほうれんそう<br>にんじん                  | もやし コーン<br>はくさい たまねぎ<br>ねぎ えのきたけ                            | 572<br>26.4<br>15.1<br>2.2 |
| 8  | 月 | ごはん           | 牛乳          | や<br>焼きぎょうざ(2)<br>だいこんのキムチあえ 八宝菜                      | ごはん<br>かたくりこ                  | あぶら<br>ごまあぶら                  | ぎょうざ<br>ぶたにく<br>いか なると<br>うずらたまご         | 牛乳                                    | にんじん<br>チンゲンサイ                  | だいこん きゅうり<br>キャベツ たまねぎ<br>しいたけ<br>しょうが にんにく                 | 588<br>25.0<br>16.6<br>2.0 |
| 9  | 火 | ごはん           | 牛乳          | わかどり<br>若鶏のねぎソースかけ チーズ入りブロッコリーサラダ<br>だいこんたっぷり豚汁       | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ           | ごまあぶら<br>あぶら<br>ノンエッグマ<br>ネーズ | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ                       | 牛乳<br>チーズ                             | にんじん<br>ブロッコリー<br>こまつな          | ねぎ にんにく<br>しょうが はくさい<br>だいこん                                | 633<br>28.4<br>23.8<br>3.3 |
| 10 | 水 | ごはん           | 牛乳          | あじの一夜干し こまつなごまあえ<br>まえばし煮豚肉じゃが                        | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも           | ごま<br>あぶら                     | あじ<br>ぶたにく<br>さつまあげ                      | 牛乳                                    | にんじん<br>こまつな<br>いんげん            | きゅうり もやし<br>コーン たまねぎ<br>しらたき                                | 603<br>27.0<br>16.3<br>2.5 |
| 11 | 木 | うどん           | 牛乳          | ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ<br>きのこあんかけうどん汁                        | うどん<br>こむぎこ<br>さとう<br>かたくりこ   | あぶら<br>ノンエッグマ<br>ネーズ<br>ごま    | ちくわ<br>とりにく<br>あぶらあげ                     | 牛乳<br>青のり                             | にんじん                            | ごぼう きゅうり<br>コーン はくさい<br>たまねぎ ねぎ<br>えのきたけ なめこ<br>しいたけ        | 600<br>24.8<br>19.9<br>3.7 |
| 12 | 金 | 麦ごはん          | 牛乳          | ポークカレー 海藻ツナサラダ りんご1/4                                 | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>さとう          | あぶら<br>ごまあぶら                  | ぶたにく<br>ツナ                               | 牛乳<br>かいそう                            | にんじん<br>赤ピーマン                   | たまねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく<br>きゅうり りんご                          | 686<br>21.8<br>19.0<br>3.0 |
| 15 | 月 | ごはん           | 牛乳          | オムレツ チキンライスの具 はくさいバーコンシュー<br>いちごミニクレープ                | ごはん<br>じゃがいも<br>クレープ          | あぶら<br>バター                    | たまご<br>とりにく<br>ベーコン                      | 牛乳<br>生クリーム                           | にんじん                            | たまねぎ コーン<br>グリーンピース<br>マッシュルーム<br>はくさい しめじ                  | 711<br>24.0<br>24.8<br>3.0 |
| 16 | 火 | ごはん<br>のりふりかけ | 牛乳          | あかうお しろ<br>赤魚の白しょうゆ焼き かぼちゃの甘辛煮<br>こうや とうふ<br>高野豆腐のみそ汁 | ごはん<br>さとう                    |                               | あかうお<br>とりにく みそ<br>こおりどうふ<br>あぶらあげ       | 牛乳<br>のり                              | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな            | たまねぎ キャベツ<br>だいこん ねぎ<br>えのきたけ                               | 571<br>26.7<br>14.0<br>2.2 |
| 17 | 水 | 小ぶどうパン        | ジョア<br>プレーン | チキンナゲット(2) チーズ入りコーンサラダ<br>ペンネの野菜ミートソース煮               | パン<br>マカロニ<br>さとう             | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>あぶら         | チキンナゲット<br>ぶたにく<br>だいたず                  | ジョア<br>チーズ                            | にんじん                            | キャベツ コーン<br>きゅうり たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>エリンギ はくさい             | 635<br>24.3<br>17.9<br>2.6 |
| 18 | 木 | ごはん           | 牛乳          | しゅうまい(2)<br>野菜とわかめのナムル 麻婆豆腐                           | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ           | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら            | しゅうまい<br>ぶたにく みそ<br>だいたず とうふ             | 牛乳<br>わかめ                             | にんじん<br>こまつな                    | はくさい もやし<br>たまねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく<br>えのきたけ                   | 618<br>24.2<br>18.5<br>2.6 |
| 19 | 金 | ごはん           | 牛乳          | わかどり<br>若鶏のからあげ(2) ほうれんそうのおかかあえ<br>さつま汁               | ごはん<br>かたくりこ<br>さつま汁          | あぶら<br>ごま                     | とりにく みそ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>かつおぶし        | 牛乳                                    | にんじん<br>ほうれんそう                  | はくさい たまねぎ<br>だいこん ねぎ<br>ごぼう えのきたけ<br>こんにやく にんにく<br>しょうが     | 664<br>31.7<br>22.0<br>2.3 |
| 22 | 月 | ごはん           | 牛乳          | かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら<br>とうふのすまし汁 ゆずゼリー                 | ごはん<br>さとう<br>パンこ<br>ゼリー      | あぶら<br>ごま                     | ぶたにく<br>さつまあげ<br>とうふ                     | 牛乳                                    | かぼちゃ<br>にんじん<br>みずな             | れんこん ごぼう<br>こんにやく ねぎ<br>しいたけ だいこん<br>はくさい えのきたけ             | 657<br>20.5<br>20.4<br>2.3 |
| 23 | 火 | 発芽玄米<br>ごはん   | 牛乳          | だし巻きたまご こぎつねごはんの具<br>とんとん汁 オレンジ1/8                    | はつがげんまい<br>さとう<br>すいとん        | あぶら<br>バター                    | たまご みそ<br>とりにく とうふ<br>ぶたにく だいたず<br>あぶらあげ | 牛乳                                    | にんじん                            | だいこん ごぼう<br>しめじ えのきたけ<br>はくさい こんにやく<br>たまねぎ ねぎ<br>しょうが オレンジ | 695<br>30.5<br>19.1<br>2.8 |
| 24 | 水 | ラーメン          | 牛乳          | はるまき ちゅうか<br>春巻 中華あえ<br>ごもく<br>五目うま煮ラーメンスープ ★ヨーグルト    | ラーメン<br>さとう<br>かたくりこ          | ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら            | はるまき<br>ぶたにく<br>なると いか                   | 牛乳<br>ヨーグルト                           | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲンサイ        | もやし コーン<br>キャベツ たまねぎ<br>ねぎ しいたけ<br>にんにく しょうが                | 617<br>28.2<br>18.1<br>4.1 |

## 12月の献立目標「かぜを予防しよう」

栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で  
体の抵抗力を高めましょう。

## 行事食～冬至～ 今年の冬至は22日(月)

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



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。  
この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる  
風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜを  
ひきにくくなる、という言い伝えがあるからです。



○( )の数はもりつけ数です。★印は学校配送です。

○食材の産地のお知らせ(予定)

【群馬県】牛乳、うどん、豚肉  
【前橋市】米、上州麦豚、さといも、チンゲンサイ  
【富士見町】ほうれんそう、こまつな、きゅうり、  
ブロッコリー、キャベツ、だいこん、ねぎ

月平均栄養量

627  
26.0  
19.3  
2.7

☆12月9日の給食の野菜は、  
有機栽培のものを使用します。  
お楽しみに！