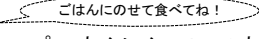
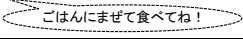
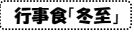
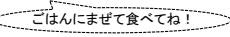


令和7年



12月 中学校学校給食献立表

富士見共同調理場

日	曜	献立名			食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
食材等の都合により献立が変わることがあります。												
1	月	ごはん	牛乳	鶏つくねのきのこソースかけ ひじきの炒り煮 白菜のみそ汁	とりつくね だいず とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ にんにく しょうが はくさい こんにやく えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	773 31.7 22.6 3.4	
2	火	さくらごはん	牛乳	ほきのり塩フライ ブロッコリーのごまあえ おでん ★ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、だいこんは富士見町産です★	ほき ちくわ さつまあげ あつあげ うずらたまご	牛乳 青のり こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん こんにやく	ごはん さとう パンこ	油 ごま	787 32.5 23.7 4.2	
3	水	ごはん	牛乳	ガバオライスの具  わかめとはくさいのスープ あんにんフルーツあえ	ぶた肉 とり肉 だいず とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく はくさい もやし ねぎ パイン もも	ごはん さとう はるさめ あんにんどうふ	油 ごま油	738 27.8 18.9 3.0	
4	木	パーカー ハウス	牛乳	タンドリーチキン ジャーマンポテト ABCスープ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ	油	793 36.5 31.6 3.8	
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	さば みそ あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし コーン はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さといも さとう		732 33.1 17.7 2.7	
8	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 大根のキムチあえ 八宝菜	ぎょうざ ぶた肉 いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ	油 ごま油	752 30.2 19.1 2.3	
9	火	ごはん	牛乳	若鶏のねぎソースかけ チーズ入りブロッコリーサラダ 大根たっぷり豚汁 ☆野菜は「有機栽培」のものを 使 います ☆ 	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	ねぎ にんにく しょうが はくさい だいこん	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 油 ノンエッグマ ネーズ	795 34.9 28.2 2.7	
10	水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し こまつなのごまあえ まえばし豚肉じゃが アセロラゼリー 	あじ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	きゅうり もやし コーン たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごま 油	815 34.2 19.2 3.2	
11	木	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) ごぼうサラダ きのこあんかけうどん汁	ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ なめこ しいたけ	うどん こむぎこ さとう かたくりこ	油 ノンエッグマ ネーズ ごま	823 32.9 25.3 4.9	
12	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻ソナサラダ りんご1/4 チーズ(2)	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり りんご	麦ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	889 28.3 24.5 3.8	
15	月	ごはん	牛乳	オムレツ チキンライスの具 白菜ベーコンシチュー いちごミニクレープ 	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム はくさい しめじ	ごはん じゃがいも クレープ	油 バター	871 28.7 27.5 3.9	
16	火	ごはん のりふりかけ	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き かぼちゃの甘辛煮 高野豆腐のみそ汁	あかうお とり肉 みそ こおりどうふ 油あげ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう		712 31.9 15.6 2.7	
17	水	小ぶどう パン	ジョア プレーン	チキンナゲット(3) チーズ入りコーンサラダ ペンネの野菜ミートソース煮	チキンナゲット ぶた肉 だいず	ジョア チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく しょうが エリンギ はくさい	パン マカロニ さとう	ノンエッグマ ネーズ 油	842 32.0 24.0 3.5	
18	木	ごはん	牛乳	しゅうまい(3) 野菜とわかめのナムル 麻婆豆腐	しゅうまい ぶた肉 みそ だいず とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	781 29.7 21.6 3.1	
19	金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) ほうれんそうのおかかあえ さつま汁	とり肉 みそ ぶた肉 油あげ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにやく にんにく しょうが	ごはん かたくりこ さつまいも	油 ごま	841 39.1 26.3 2.6	
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 とうふのすまし汁 ゆずゼリー 	ぶた肉 さつまあげ とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん みずな	れんこん ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さとう パンこ ゼリー	油 ごま	780 23.9 21.3 2.6	
23	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	だし巻きたまご こぎつねごはんの具 tonton汁 オレンジ1/8 	たまご みそ とり肉 とうふ ぶた肉 だいず 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう しめじ えのきたけ はくさい こんにやく たまねぎ ねぎ しょうが オレンジ	はつがげんま い さとう すいとん	油 バター	866 36.2 21.5 3.2	
24	水	ラーメン	牛乳	春巻 中華あえ 五目うま煮ラーメンスープ ★ヨーグルト	はるまき ぶた肉 なると いか	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし コーン キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	ラーメン さとう かたくりこ	ごま ごま油 油	797 35.0 21.9 5.0	
12月の献立目標「かぜを予防しよう」											799	
栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で											32.1	
○()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											22.8	
月平均栄養量											3.4	

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。

○()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

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。



☆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！