令和8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	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー焼き ほうれんそうのおかかあえ　田舎汁	ごはん じゃがいも さとう	ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ　みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく　しょうが はくさい　だいこん もやし　ねぎ	594 28.4 20.2 2.1
2	水	さくらごはん	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	ごはん さとう		あかうお とりにく こおりとうふ みそ	牛乳	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	560 26.0 12.7 2.7
3	木	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ　かんてんサラダ さつまいもシチュー	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	ハンバーグ とりにく	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ　きゅうり もやし　コーン レモンかじゅう キャベツ	676 26.6 24.0 3.2
4	金	ごはん わかめふりかけ	牛乳	ほきのり塩フライ ブロッコリーのごまマヨあえ　おでん	ごはん さとう パンこ	あぶら ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	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 わかめ	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 こんにゃく	638 26.1 22.2 2.7
7	月	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 切り干し大根のあえもの　肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	あじ ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり　もやし だいこん　たまねぎ しらたき	578 26.6 13.9 2.5
		ゆうきやさいの日									
8	火	ごはん	牛乳	若鶏のねぎチリソースかけ（2） ブロッコリーと大根のナムル　白菜と春雨のスープ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	牛乳	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	608 28.3 17.9 2.2
9	水	麦ごはん	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	むぎごはん さとう すいとん	あぶら バター	たまご　みそ とりにく　とうふ ぶたにく　だいず あぶらあげ	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　こんにゃく たまねぎ　ねぎ しょうが　ｵﾚﾝｼﾞ	684 30.2 19.0 2.8
10	木	うどん	牛乳	たこ形たこ焼き　千草あえ　カレーうどん汁	うどん さとう		たこやき とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし　コーン たまねぎ　ねぎ はくさい　しいたけ	703 26.3 17.8 3.7
11	金	ごはん	牛乳	しゅうまい（2） 野菜とわかめのナムル　麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	しゅうまい ぶたにく　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	615 24.0 18.4 2.3
14	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮　香味づけ　だいこんのみそ汁	ごはん さとう	ごま	さば　みそ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり たくあん　だいこん はくさい　たまねぎ えのきたけ　ねぎ	544 25.4 14.4 2.5
15	火	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	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	にんにく　たまねぎ だいこん　キャベツ コーン	626 28.9 25.4 2.9
16	水	わかめごはん	ジョアプレーン	こもちししゃもフリッター（2） こまつなのごまあえ　豚汁	ごはん さといも さとう	あぶら ごま	こもちししゃも ぶたにく とうふ みそ	ジョア わかめ 青のり	にんじん こまつな	もやし　こんにゃく ごぼう　だいこん しいたけ　ねぎ	575 22.6 17.1 2.8
17	木	ごはん	牛乳	オムレツ　**チキンライスの具**　はくさいﾍﾞｰｺﾝｽｰﾌﾟ いちごミニクレープ　ごはんにまぜて食べてね！	ごはん じゃがいも クレープ	あぶら	たまご とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　コーン グリンピース マッシュルーム はくさい　しめじ	695 25.0 22.0 3.3
18	金	ごはん	牛乳	肉団子（2） だいこんのキムチあえ　八宝菜	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく いか　なると うずらたまご	牛乳	にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	だいこん　きゅうり キャベツ　たまねぎ しいたけ　もやし しょうが　にんにく	619 25.7 20.1 2.2
21	月	小ぶどうパン	牛乳	チキンナゲット（2）　チーズ入りコーンサラダ ペンネの野菜ミートソース煮	パン マカロニ さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	チキンナゲット ぶたにく だいず	牛乳 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	691 26.2 25.2 2.4
22	火	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ　上州きんぴら 鶏だんご汁　ゆずゼリー　行事食「冬至」	ごはん さとう パンこ ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ とりつみれ とうふ　みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう　こんにゃく しいたけ　はくさい だいこん　ねぎ しょうが	700 24.1 22.5 2.6
23	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー　海藻ツナサラダ　りんご1／4	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ にんにく　しょうが りんご	685 21.5 18.8 3.0
24	木	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	ラーメン さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	はるまき ぶたにく なると　いか	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ほうれんそう にんじん ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	もやし　キャベツ たまねぎ　ねぎ しいたけ　にんにく しょうが	673 27.7 23.5 4.1
										月平均栄養量	637 26.1 19.7 2.8

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、こんにゃく
【前橋市】 米、さといも、チンゲンサイ、8日のみ上州麦豚
【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、にんじん

行事食～冬至～　今年の冬至は22日(火)

ごはん　牛乳
かぼちゃひき肉フライ
上州きんぴら
鶏だんご汁　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8日の給食の野菜は、有機栽培のものを使用します。
今年は中華献立です。
お楽しみに！