令和8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 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	主にエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		食材等の都合により献立がかわることがあります。									
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	とり肉 かつおぶし 油あげ 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	ごはん じゃがいも さとう	ごま	753 34.7 24.3 2.5
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	あかうお とり肉 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	ごはん さとう		700 31.1 14.0 3.6
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	ハンバーグ とり肉	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	パン じゃがいも さつまいも さとう	油	843 32.9 28.6 4.0
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	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	ごはん さとう パンこ こんにゃく	油 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	817 32.2 27.0 3.3
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　アセロラゼリー	あじ ぶた肉 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	ごはん さとう　ｾﾞﾘｰ じゃがいも しらたき	ごま油 油	780 34.1 15.7 3.4
8	火	有機野菜の日 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	とり肉 ぶた肉	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	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油 ごま	750 35.1 19.9 2.5
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	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 たまねぎ　ねぎ しょうが　ｵﾚﾝｼﾞ	むぎごはん さとう すいとん こんにゃく	油 バター	850 35.7 21.3 3.2
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	たこやき とり肉 油あげ	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	うどん さとう		816 30.4 19.9 4.5
11	金	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	778 29.4 21.4 2.9
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	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	ごはん さとう	ごま	700 31.7 16.7 3.1
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	とり肉 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	パン じゃがいも マカロニ	油	789 36.3 31.1 3.8
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	こもちししゃも ぶた肉 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 ごぼう　だいこん しいたけ　ねぎ	ごはん さといも さとう こんにゃく	油 ごま	701 26.4 18.6 3.4
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！	たまご とり肉 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	ごはん じゃがいも クレープ	油	849 29.4 23.9 4.0
18	金	ごはん	牛乳	肉団子(3) だいこんのキムチあえ　八宝菜	にくだんご ぶた肉 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	ごはん かたくりこ	油 ごま油	799 31.6 24.4 2.6
21	月	小ぶどうパン	牛乳	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	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	パン マカロニ さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	892 34.2 31.5 3.0
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」	ぶた肉 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 しいたけ　はくさい だいこん　ねぎ しょうが	ごはん さとう　ｾﾞﾘｰ パンこ こんにゃく	油 ごま	827 27.9 23.7 3.0
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 チーズ(2)	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう チーズ	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	むぎごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	887 28.0 24.3 3.8
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	はるまき ぶた肉 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	ラーメン さとう かたくりこ	ごま ごま油 油	875 34.4 29.7 5.0
									月平均栄養量		830 32.0 23.1 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、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！