



12月 こんだて表(中学生)



令和5年度 渋川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1金	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンサラダ ポトフ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリ	●キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん しめじ はくさい	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング	819 32.9 3.3
4月	～かみかみ献立～ バックうどん	牛乳	かみかみかきあげ こんぶ和え きつねうどん汁	いか とりにく なると あぶらあげ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ●ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきだけ ●ねぎ	うどん さとう こむぎこ	あげあぶら	850 33.2 2.9
5火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 上州きんぴら しぶかわ根菜汁	いわし ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん ●ほうれんそう	ごぼう だいこん ●ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	751 27.4 2.3
6水	ソフトフランス	ジョア (ストロ ベリー)	オムレットマトソース (▲焼きかまチーズ) ブロッコリーのサラダ さつまいもシチュー	たまご とりにく	ジョア 牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン きゅうり エリンギ グリーンピース	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら ドレッシング	822 33.3 2.7
7木	ごはん	牛乳	豚丼の具 ゆかり和え わかめのみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ ●キャベツ ●ねぎ はくさい きゅうり こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	749 28.3 2.5
8金	ツイストパン	牛乳	チキンナゲット (2個) ツナサラダ ポークビーンズ	とりにく ツナ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	●キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	796 28.3 2.7
11月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい (2個) 塩ナムル マーボー豆腐	とりにく ぶたにく だいず とうふ	牛乳	にんじん にら	もやし だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ●ねぎ コーン	ごはん さとう でんぷん しゅうまい のかわ	こまあぶら ドレッシング	812 30.3 2.9
12火	～福岡県の郷土料理～ ごはん	牛乳	さばの塩焼き がめ煮 かぼちゃ入り団子汁	さば とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ●しいたけ しめじ はくさい ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さとう こむぎこ	あぶら	832 30.3 3.2
13水	パーカーハウス	ジョア	ハンバーグデミグラスソース まめまめサラダ たまご野菜スープ (▲たまご抜き野菜スープ)	とりにく だいず ウインナー たまご	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん ●ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ ●キャベツ えのきだけ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	796 34.8 3.0
14木	わかめごはん	牛乳	ぐんまのねぎこんコロケ にらのごま和え きのこ汁	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	●にんじん にら こまつな	もやし ●キャベツ たまねぎ えのきだけ しめじ だいこん なめこ ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら こま	765 28.4 3.5
15金	バックラーメン	牛乳	あんまん チキンサラダ みそラーメンスープ	ぶたにく なると とりにく あずき	牛乳	●にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし コーン メンマ はくさい ●ねぎ ●キャベツ きゅうり だいこん	ちゅうかめ ん こむぎこ さとう	あぶら こまあぶら	777 28.5 3.3
18月	ごはん	牛乳	あじフライ (バックソース) 梅の香り和え ぶるさと汁	あじ あぶらあげ とうふ	牛乳	●にんじん	きゅうり ●キャベツ うめ だいこん ●しいたけ はくさい ●ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ	あげあぶら	736 28.9 2.3
19火	ごはん	牛乳	グリーンサラダ ポークカレー ◆みかん	ぶたにく	牛乳	●にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ ●キャベツ えだまめ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	795 28.8 3.0
20水	黒パン	牛乳	ウインナー (2本) ジャーマンポテト ラビオリスープ	ぶたにく ウインナー ベーコン	牛乳 あおりのり	にんじん にら パセリ	たまねぎ コーン にんにく だいこん ●キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら	778 28.7 2.8
21木	～行事食 冬至～ ごはん	牛乳	たれ付き肉団子 (3個) ゆず和え かぼちゃのみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん かぼちゃ	ゆず もやし ●キャベツ きゅうり だいこん はくさい ●ねぎ	ごはん		756 28.5 2.9
22金	～クリスマス献立～ スパゲッティ	牛乳	カラフルサラダ トンノロッソソース クリスマスチョコケーキ	ツナ とりにく	牛乳	●にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ●キャベツ コーン えだまめ きゅうり	スパゲッ ティ さとう でんぷん ケーキ	あぶら ドレッシング	790 32.6 2.2

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※材料の都合で献立や食材が変わることがあります。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27～42g 食塩2.5g未満

