



12月 こんだて表(中学校)



令和5年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	からだをつくるものになる食品 <small>からだをつくるものになる食品</small>		からだの調子を整えるものになる食品 <small>からだの調子を整えるものになる食品</small>		エネルギーのもとになる食品 <small>エネルギーのもとになる食品</small>		ねつりょう 熱量(kcal) たんぱく質(g) しょ糖(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化物	脂質	
1金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ジャがいものそぼろ煮 もやしと油あげのみそ汁	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	750 30.6 2.4
4月	ロールパン	牛乳	白身魚フライオーロラソース (▲白身魚のかりかり焼きオーロラソースかけ) コーンサラダ 大根のスープ	ホキ ベーコン ウインナー	牛乳	アスパラ にんじん オリーブ	きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	800 29.3 3.0
5火	中華丼 (麦ごはん)	牛乳	中華丼の具 春雨スープ ◆みかん	ぶたにく いかな なると かまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ もやし ●きゃべつ みかん	むぎごはん でんぷん マロニー	あぶら ごまあぶら	777 28.4 2.8
6水	ソフトフランス	牛乳	チキンのオレンジソース イタリアンサラダ ビーンズシチュー	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	アスパラ にんじん トマト	きゅうり ●きゃべつ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン マーブルドーナツ でんぷん ひよこまめ さとう こめこ	ドレッシング あぶら	771 35.4 3.5
7木	カレーうどん ☆パックうどん	牛乳	笹かまぼこ(2ヶ) 和風ツナサラダ カレーうどんの汁 ☆ヨーグルト	かまぼこ ツナ かつおぶし ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	●きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ	うどん さとう でんぷん こめこ	あぶら	796 33.8 3.3
8金	京都府の郷土料理「鶏肉と大根の炊いたん」です。			ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ ゆば	牛乳	かぼちゃ にんじん オリーブ	たまねぎ だいこん こんにやく しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あげあぶら あぶら	765 27.9 2.4
11月	コッペパン	牛乳	ウインナー(2本) チリコンカン 野菜スープ	ウインナー ぶたにく レバー だいず こうやとうふ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●きゃべつ	パン ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	791 38.3 3.2
12火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 切干大根の炒め煮 いものこ汁	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ こうやとうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん しらたき ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	806 31.1 2.8
13水	ロールパン	牛乳	ミートオムレツ(▲ボンレスハム) キャベツサラダ 豆乳とほうれん草のスープ	たまご とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん オリーブ	たまねぎ きゅうり コーン ●きゃべつ しめじ	パン じゃがいも でんぷん	ドレッシング	789 28.9 3.1
14木	カレーライス (麦ごはん)	ジョア ブレン	大根サラダ キーマカレー かみかみ大豆	ハム ぶたにく だいず	ジョア	にんじん ピーマン	だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ コーン	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	787 29.7 2.8
15金	きなこ揚げパン	牛乳	ブロッコリーのサラダ 白菜と鶏ボールのスープ ☆ヨーグルト	きなこ とりにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	アスパラ にんじん	●きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	パン グラニューとう じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	787 30.4 2.5
18月	サンマーマン ☆バックラーメン	牛乳	肉まん(▲FM野菜チヂミ) キャベツとコーンのサラダ サンマーマンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きゅうり ●きゃべつ ●きゃべつ コーン もやし きくらげ ねぎ	ラーメン こむぎこ パンこ でんぷん	ドレッシング あぶら	773 29.6 3.1
19火	大阪府の郷土料理「かやくごはん」です。			たまご とりにく あぶらあげ こうやとうふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼうこんにやく しいたけ しめじ たまねぎ ●きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	818 30.9 3.5
20水	丸パン	牛乳 ミルク	キャベツと大豆のソースメンチ 花野菜サラダ ポトフ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン ウインナー	牛乳	アスパラ にんじん	●きゃべつ たまねぎ カリフラワー きゅうり もやし しめじ	パン さとう じゃがいも ミルク	ドレッシング	811 31.7 3.4
21木	12月22日は冬至です。冬至にちなんだ献立です。			さば さつまあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼうこんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	781 30.0 2.1
22金	クリスマスカップデザートは乳、卵、小麦不使用です。			ぶたにく	牛乳	パプリカ アスパラ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ まいたけ しめじ エリンギ	むぎごはん でんぷん こめこ カップデザート	あぶら	846 25.6 2.7

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は渋川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

学校給食摂取基準 熱量：830kcal たんぱく質：2.7g～4.2g 食塩：2.5g未満

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。