



12月 こんだて表 (小学校)



令和6年度 渋川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔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・食物繊維	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	あまずにくだんご 白酢肉団子 (1~2個 3年~3個) キムチスープ 小松菜のナムル	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい ねぎ きゅうり もやし	ごはん	あぶら ドレッシング	608 22.9 2.2
3月	チョコチップパン	牛乳	なすトマトグラタン 冬野菜のポトフ グリーンサラダ	ワインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	しめじ ●だいこん たまねぎ はくさい きゅうり なす ●キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング	618 18.5 2.5
4月	ごはん	牛乳	きょうふるまきしょうがっこう 今日は古巣小学校のリクエスト給食です。 とり 鶏のからあげ (2個) わかめと豆腐のみぞ汁 ほうれんそうのごまあえ ☆アセロラゼリー	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	641 29.1 2.5
5月	食パン	牛乳	パンにツナサンドのぐはさんでたべよう ポテトエッグ (▲ワインナー) ミネストローネ ツナサンドの具	たまご ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●キャベツ きゅうり グリンピース はくさい	パン マカロニ さとう じゃがいも	ノンエッグ トマトネーズ	629 25.9 2.9
6月	麦ごはん	牛乳	さかな お魚かまぼこ チキンカレー ヘルシーサラダ	かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり えだまめ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	660 21.1 3.0
9月	さくらごはん	牛乳	きょういわてけんきょううどりょうり 今日は岩手県の郷土料理です (ひつみ) あうお 赤魚みそかす漬け ひつみ しらたきのごまあえ	あかうお とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●だいこん しめじ ●ねぎ しらたき ●キャベツ もやし	ごはん すいとん さとう	ごま	631 26.3 3.1
10月	ロールパン	ショア (フレーバー)	きょうこんせて 今日はカルシウムアップ献立です (ミルクスープ) ハンバーグソースがけ ミルクスープ カラフルサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	ショア 牛乳 スキムミルク	にんじん パブリカ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	600 24.1 2.6
11月	ごはん	牛乳	ちゅうかどん 中華丼の具 わかめスープ ◆みかん	ぶたにく いか なると かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ だけのこ はくさい もやし ●ねぎ みかん	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら	609 26.5 2.3
12月	うどん ☆パックめん	牛乳	たこたこやき カレーうどん汁 切り干し大根のサラダ	たこ とりにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり ●ねぎ だいこん	うどん こむぎこ	ドレッシング	612 23.1 3.2
13月	ごはん	牛乳	ほっけフライソースがけ もやしのみぞ汁 じゃがいもの南蛮煮	ほっけ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	えのき もやし ●ねぎ たまねぎ ごぼう こんにゃく グリンピース	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	632 24.9 2.7
16月	ごはん	牛乳	とり 鶏の照り焼き なめこ汁 ごもく 五目きんぴら	とりにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが なめこ ●ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	621 26.7 3.4
17月	ゆめロール	ショア (フレー)	オムレツトマトソースがけ (▲チキンナゲット) いか団子スープ ジャーマンポテト	たまご いか ワインナー	ショア	トマト にんじん こまつな バセリ	にんにく たまねぎ ●キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	608 25.2 3.7
18月	ごはん	牛乳	ひ 8がつく日はみかみデーです。よくかんで食べましょう (ごぼう) ぼうとうようさ 棒餃子 中華スープ ごぼうと豚肉のごま炒め	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ごぼう しめじ ●ねぎ えだまめ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	611 25.3 2.1
19月	チキンライス (ごはん・チキン ライスの具)	牛乳	きょうこんで 今日はクリスマス献立です。ごはんとチキンライスの具をまとめてチキンライスにします。 ふゆやさしい に エビフライソースがけ 冬野菜のクリーム煮 チキンライスの具 ☆クリスマスデザート クリスマスツリー	とりにく エビ ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリンピース はくさい	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	717 24.2 2.6
20月	ごはん	牛乳	きょうとうじ きょうじじく 今日は冬至の行事食です (ゆず・かぼちゃ) ふうか ますのゆず風味焼き かぼちゃほうとう はくさい 白菜のあさづけ	マス とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ゆず ●だいこん ●ねぎ はくさい きゅうり	ごはん うどん		603 28.3 3.3
23月	ラーメン ☆パックめん	牛乳	えいとうか えいとうか ポークシューまい (2個) サンマーメンスープ 三色サラダ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし ●だいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	619 25.3 3.7

▲はアレルギー対応食です。

こは配食用手袋がつきます。

●は涉川産を使う予定です。

太字の野菜はしぶせんです。

☆は業者配送です。※材料の都合で献立が変わることがあります。



こんだてしゃしん 献立写真