



12月 こんだて表（中学校）



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	甘酢肉団子（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	737 26.0 2.4
3火	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	ウィンナー	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 ●キャベツ なす	パン じゃがいも	ドレッシング	764 22.0 3.0
4水	ごはん	牛乳	今日は古巻小学校のリクエスト給食です。 鶏のからあげ（2個） わかめと豆腐のみそ汁 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 さとう	あぶら ごま	767 31.9 2.9
5木	食パン	牛乳	パンにツナサンドのぐをはさんでたべよう ポテトエッグ（▲ウィンナー） 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 マヨネーズ	759 30.0 3.5
6金	麦ごはん	牛乳	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	820 24.9 3.5
9月	さくらごはん	牛乳	今日は岩手県の郷土料理です（ひつつみ） 赤魚みそかす漬け ひつつみ 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	787 30.5 3.8
10火	ロールパン	ジョア (ブルーベリー)	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	ジョア 牛乳 スキムミルク	にんじん パプリカ 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	790 30.5 3.3
11水	ごはん	牛乳	中華丼の具 わかめスープ ◆みかん	ぶたにく いかに 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 たけのこ はくさい もやし ●ねぎ みかん	ごはん でんぶ ごまあぶら	あぶら	754 30.9 2.9
12木	うどん ☆バックめん	牛乳	たこ型たこやき 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 ●ねぎ きゅうり だいこん	うどん こむぎこ	ドレッシング	770 27.8 4.0
13金	ごはん	牛乳	ほっけフライソースがけ もやしのみそ汁 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 さとう パンこ	あぶら	769 28.1 3.0
16月	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き なめこ汁 五目さんびら	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 じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	780 31.5 3.9
17火	ゆめロール	ジョア (プレーン)	オムレットマトソースがけ (▲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 ウィンナー	ジョア	トマト にんじん こまつな パセリ	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	772 30.3 4.7
18水	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう（ごぼう） 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	752 29.2 2.3
19木	チキンライス (ごはん・チキン ライスの具)	牛乳	今日はクリスマス献立です。ごはんをチキンライスの具をまけてチキンライスにします。 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	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	877 28.2 2.9
20金	ごはん	牛乳	今日は冬至の行事食です（ゆず・かぼちゃ） ますのゆず風味焼き かぼちゃほうとう 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		750 32.1 3.7
23月	ラーメン ☆バックめん	牛乳	ポークシューマイ（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 こむぎこ	あぶら ドレッシング	778 29.9 4.2

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

●は渋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。

魚の骨には気を付けましょうのマークです。



献立写真 しらかばマイルキッチン給食レシピ