



12月 こんだて表(小学生)



令和6年度 茨川市北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		総量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	バックうどん	牛乳	たこやきくん ごま酢あえ カレーうどん汁	とりにく たこ なると あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ●キャベツ ●だいこん もやし コーン ●ねぎ しめじ	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	596 24.9 2.8
3火	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 大根のそぼろに煮 田舎汁	あじ とりにく だいす さつまあげ ちくわ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ●だいこん ●ねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	599 29.4 2.0
4水	きなこ揚げパン	牛乳	花野菜サラダ ワンタンスープ ☆ヨーグルト	ぶたにく ツナ なると きなこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ ●キャベツ カリフラワー もやし はくさい ねぎ しょうが	パン さとう ワンタンのかわ	あげあぶら あぶら ドレッシング	604 27.1 2.6
5木	ごはん	牛乳	ツナオムレツ (▲いかナゲット) コーンサラダ ハヤシソース	たまご ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ●キャベツ ●だいこん コーン グリーンピース しめじ	ごはん	あぶら ドレッシング	653 20.1 2.6
6金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグてりやきソースかけ 海藻サラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー ごまつな	たまねぎ ●キャベツ ●だいこん	パン じゃがいも マカロニ さとう でんぶ	あぶら ドレッシング	615 22.6 2.6
9月	ごはん	牛乳	ごぼうサラダ チキンカレー ミニアセロラゼリー	とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ●キャベツ ごぼう えだまめ にんにく しめじ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	645 19.7 2.3
10火	さくらごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 浅漬け 豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	●キャベツ ごぼう はくさい ●だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	あげあぶら あぶら	593 19.8 2.4
11水	ロールパン	ジョア (ストロベリー)	ハムチーズピカタ (▲チキンのチーズ焼き) きらきらサラダ コーンポタージュ	たまご とりにく ハム	ジョア 牛乳 チーズ かんてん	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ●キャベツ えだまめ コーン	パン	あぶら ドレッシング	575 23.8 2.4
12木	ごはん	牛乳	～群馬県の郷土料理～ たらの西京焼き 上州きんぴら 蕎麦のみそ汁	たら ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう えのきたけ ●しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ふ	あぶら ごまあぶら ごま	597 26.7 1.9
13金	ブランコッペ	牛乳	～世界の料理 ドイツ～ カレーヴルスト (2本) ツナポテト アイントopf	とりにく ウインナー ベーコン ツナ レンズまめ ひよこまめ	牛乳	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ ●キャベツ はくさい にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら バター	672 27.3 2.5
16月	バックラーメン	牛乳	ぎょうざ (2個) 春雨ともやしの炒めもの 豚骨ラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ ●キャベツ もやし メンマ ●ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	ちゅうかめん はるさめ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	600 24.0 3.7
17火	ごはん	牛乳	～東京都の郷土料理～ 厚焼き卵 (▲和風きんぴら包み) 深川めしの具 鶏ちゃんこ汁	たまご あさり とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ●だいこん はくさい ごぼう えだまめ ●ねぎ しょうが しめじ こんにゃく	ごはん さとう パンこ	655 27.3 2.7	
18水	丸パン横切り	牛乳	ハムカツ 豆とチーズのサラダ ミネストローネ	ハム だいす ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ ●キャベツ コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら ドレッシング	643 23.3 2.8
19木	ごはん	牛乳	にらまんじゅう 中華丼の具 わかめスープ	ぶたにく いか なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ はくさい ●だいこん もやし たけのこ ●ねぎ にんにく しょうが しいたけ えのきたけ	ごはん さとう でんぶ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	588 24.1 2.5
20金	黒パン	牛乳	～行事食 冬至～ レモンバジルナゲット (2個) 和風ツナサラダ 冬至 冬至すいとん	とりにく ツナ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ	●キャベツ もやし ごぼう ●だいこん はくさい ●ねぎ ゆず	パン すいとん さとう	595 26.4 2.5	
23月	スパゲッティ	牛乳	～クリスマス献立～ こんにゃくサラダ ミートソース クリスマスチョコケーキ	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ ●キャベツ ●だいこん コーン にんにく しめじ こんにゃく	スパゲッティ ケーキ	あぶら ドレッシング	670 23.7 2.0

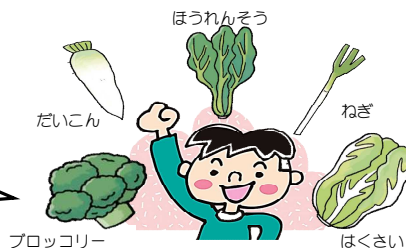
●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

※栄養価は1人1食分を計算しています。

●は茨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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

ふゆやさい めんえきりよく たか
冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。
おいしくいただきます。



良いお年を！！

