



12月 こんだて表(中学生)



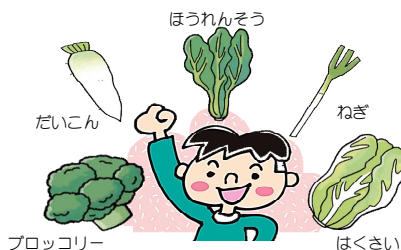
令和6年度 渋川市北部学校給食共同調理場

	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		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	バックうどん	牛乳	たこやきくん こま酢あえ 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 こまつな	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 こまあぶら こま	744 29.4 3.3
3火	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 大根のそぼろ煮 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 はくさい ●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 でんぶん	あぶら	750 35.2 2.3
4水	きなこ揚げ パン	牛乳	花野菜サラダ ワタンスープ ☆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 ワタンのかわ	あげあぶら あぶら ドレッシング	749 32.3 3.2
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	801 23.1 3.0
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 こまつな	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 でんぶん	あぶら ドレッシング	784 28.5 3.4
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	797 23.6 2.8
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 ●ねぎ ●だいこん 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	756 23.8 3.2
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	790 30.7 3.1
12木	～群馬県の郷土料理～ ごはん	牛乳	たらの西京焼き 上州きんぴら 麩のみそ汁	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 こまつな	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 こまあぶら こま	745 31.7 2.5
13金	～世界の料理 ドイツ～ ブランコッペ	牛乳	カレーヴルスト (2本) ツナポテト アイントフフ	とりにく ウィンナー 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	896 34.8 3.3
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 こまあぶら こま	779 29.6 4.5
17火	～東京都の郷土料理～ ごはん	牛乳	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		801 30.8 3.0
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	799 27.9 3.4
19木	ごはん	牛乳	にらまんじゅう (2個) 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 だけのこ ●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 でんぶん こむぎこ	あぶら こまあぶら	788 29.4 3.1
20金	～行事食 冬至～ 黒パン	牛乳	レモンバジルナゲット (3個) 和風ツナサラダ 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		747 32.8 3.2
23月	～クリスマス献立～ スパゲッティー	牛乳	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	758 27.0 2.4

●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きます。
※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1人前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！！

