



12月 こんだて表(小学校)



令和7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	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		たんぱく質(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	脂質	
1月	きなこ揚げパン	牛乳	小松菜のサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	きなこ とりにく ツナ だいす	牛乳	こまつな にんじん トマト	きゅうり コーン ●きゃべつ にんにく たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	677 26.2 2.3
2火	ごはん	牛乳	棒餃子(▲白木の葉揚げ) 塩中華サラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく だいす とうふ	牛乳	にら れんこん にんじん	●きゃべつ たまねぎ ねぎ もやし コーン しょうが にんにく だけのこ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	ドレッシング あぶら こまあぶら	651 28.6 2.3
3水	世界の料理〜トルコ〜「ケバブサンド」「レンズ豆のスープ」									
	ケバブサンド (パーカーハウス)	牛乳	ケバブサンドの具(チキンケバブ・キャベツサラダ) レンズ豆のスープ ☆ヨーグルト	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく レモン きゅうり ●きゃべつ たまねぎ セロリ ●はくさい	パン レンズまめ じゃがいも	ドレッシング あぶら	625 31.3 2.7
4木	あんかけうどん (☆バックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とコーンのごま和え あんかけうどんの汁	ちくわ ツナ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	●きゃべつ コーン しいたけ しめじ ●はくさい ねぎ	うどん でんぶん さとう	あげあぶら こま	647 28.6 3.7
5金	愛知県の郷土料理「煮味噌」「八杯汁」									
	ごはん	牛乳 ミルメーク	さばのスタミナ焼き 煮味噌 八杯汁	さば ぶたにく あつあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん れんこん こんにゃく ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん さとういも さとう でんぶん ミルメーク	あぶら	678 28.3 1.8
8月	クロワッサン	ジョア (プレーン)	FMチキンナゲット(1,2年1ヶ 3年以上2ヶ) スパゲティボロネーゼ (▲米粉マカロニのボロネーゼ) 野菜スープ	とりにく だいす ぶたにく ベーコン	ジョア	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ●きゃべつ	パン スパゲティ でんぶん こめこ じゃがいも	あげあぶら あぶら	609 25.4 2.5
9火	ごはん のりふりかけ	牛乳	ホキの香味ソースがけ きざみ昆布の煮物 豚汁	かつおぶし ホキ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳 のり ごんぶ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ れんこん こんにゃく ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	623 25.4 2.4
10水	背割りコッペパン	牛乳	ウインナー(2本) コーンサラダ ホタテの豆乳スープ	ウインナー ベーコン ほたて とうにゅう	牛乳	にんじん タゲ タゲ	きゅうり コーン ●きゃべつ たまねぎ	パン じゃがいも でんぶん	ドレッシング あぶら	605 26.1 2.9
11木	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 野菜のみそ汁	とりにく ぶたにく さつまあげ こうやとうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん しらたき えのきたけ ●はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	657 24.9 2.6
12金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ぶちぶちサラダ 冬野菜カレー いちごゼリー	ぶたにく	牛乳 かいそう	アロカリ にんじん	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめこ ゼリー	ドレッシング あぶら	688 21.2 2.3
15月	こめっこぱん	牛乳	チーズ入りポテトエッグ(▲ウインナー) 大根サラダ ビーフシチュー プリン(乳脂不使用)	たまご ベーコン とりにく きゅうにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく エリンギ	パン じゃがいも さとう でんぶん こめこ プリン	あぶら	689 27.1 2.8
16火	チャーハン (ごはん)	牛乳	鶏肉のから揚げ チャーハンの具 白菜といかボールのスープ	とりにく ハム なると いか たら	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ コーン たまねぎ しめじ ●はくさい	ごはん でんぶん	あげあぶら あぶら	679 31.0 2.3
17水	丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ 津久田っ子サラダ ミネストローネ	とりにく だいす ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	アロカリ パプリカ にんじん トマト	●きゃべつ きゅうり コーン にんにく にんにく セロリ たまねぎ	パン さとう じゃがいも トッポギ	ドレッシング	633 26.0 2.9
18木	とんこつラーメン (☆バックラーメン)	牛乳	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 ミニ肉まん(▲FM野菜のチヂミ) かむかむ海藻サラダ とんこつラーメンスープ	ぶたにく ツナ やきぶた なると	牛乳 ごんぶ わかめ	にんじん にら タゲ タゲ	たまねぎ だけのこ こんにゃく きゅうり ●きゃべつ にんにく もやし きくらげ コーン	ラーメン こむぎこ	ドレッシング あぶら	632 25.0 4.7
19金	冬至にちなんで献立「さわらゆず焼き」「かぼちゃのそぼろ煮」									
	わかめごはん	牛乳	さわらゆず焼き かぼちゃのそぼろ煮 白菜のみそ汁 ◆みかん	さわら とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	ゆず たまねぎ こんにゃく だいこん えのきたけ ●はくさい みかん	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	637 28.1 2.8
22月	ココアパン	牛乳	※しらたまが入っています。よくかんで食べましょう。 いかナゲット(1〜4年1ヶ 5年以上2ヶ) (▲いかステーキ) ごぼうサラダ 洋風おでん	いか たちうお とりにく ウインナー さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ●きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ こんにゃく	パン こむぎこ じゃがいも しらたま	ドレッシング	641 23.4 2.2
23火	キャロットピラフ	牛乳	ローストチキン カラフルサラダ 冬野菜の豆乳スープ クリスマスケーキ(豆乳と米粉といちご)	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ アロカリ	コーン しょうが にんにく きゅうり ●きゃべつ たまねぎ ●はくさい しめじ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん ケーキ	ドレッシング あぶら	670 25.5 2.9

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

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲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。 ※材料の都合により献立が変更になることがあります。