



12月 こんだて表(中学校)



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		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 ハム とりにく ツナ だいず	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	846 31.7 2.8
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 だいず 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 ごまあぶら	795 33.7 2.7
3水	世界の料理～トルコ「ケバブサンド」「レンズ豆のスープ」			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	800 38.5 3.5
	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							
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(2ヶ) 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 ごま	800 33.2 4.4
5金	愛知県の郷土料理「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 さといも さとう でんぶん ミルク	あぶら	839 34.0 2.1
	ごはん	牛乳 ミルク	さばのスタミナ焼き 煮味噌 八杯汁							
8月	クロワッサン	ショア (プレーン)	FMチキンナゲット(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 だいず ぶたにく ベーコン	ショア	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	792 31.9 3.3
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 こんぶ	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	781 30.1 2.9
10水	背割りコッペパン	牛乳	ロングウイナー コーンサラダ ホタテの豆乳スープ	ウイナー ベーコン はたて とうにゅう	牛乳	にんじん オクラ	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	798 33.8 3.8
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 えのきだけ ●はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	833 30.5 3.1
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	ブロッコリー 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	816 24.4 2.6
15月	こめっこぱん	牛乳	チーズ入りポテトエッグ(▲ウイナー) 大根サラダ ヒーフシチュー プリン(乳卵不使用)	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにく	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	836 33.1 3.4
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	845 36.6 2.9
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 だいず ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	●きゃべつ きゅうり コーン こんにゃく 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	813 32.6 3.9
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 こんぶ わかめ	にんじん にら オクラ	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	らーめん こむぎこ	ドレッシング あぶら	789 30.0 5.5
19金	冬至にちなんだ献立「さわらゆず焼焼き」「かぼちゃのそぼろ煮」			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 えのきだけ ●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	790 33.7 3.7
	わかめごはん	牛乳	さわらゆず焼焼き かぼちゃのそぼろ煮 白菜のみそ汁 ◆みかん							
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(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	825 29.8 2.9
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 ブロッコリー	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	800 31.7 3.5

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつかます。 ●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。