

12月 こんだて表 (小学校)



令和7年度 渋川市南部学校給食共同調理場

7		A SOUPPO									
		主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる			体の調子を整える	〔きいろ〕熱や力にな		一 たんぱく
			-,,,,,,,		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	質(g) 食塩(g)
	1 月	ごはん	牛乳	えびフライ ハヤシライス フレンチサラダ ◆みかん	ぶたにくえび	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり みかん	ごはん さとう パンこ	あぶら ドレッシング	789 25.0 2.9
:	2 火	ロールパン	カフェ オレ 🐼	チキンのチーズ焼き (ご) 花り菜サラダ	とりにく ベーコン	チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン ●キャベツ カリフラワー	パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング	618 25.6 3.1
	3 水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 なめこ汁 家じゃが	さば とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん なめこ ねぎ たまねぎ しらたき しょうが グリンピース	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	657 28.2 2.7
	4 木	後パン ブルーベリー ジャム	牛乳	□ パンにジャムをぬってたべよう ハンパーグデミソース コーンポタージュ キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン ●キャベツ エリンギ りんご	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	693 27.3 3.6
	5 金	ごはん	牛乳	[*]	ぶたにく かまぼこ とうふ なると たまご いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ●はくさい	ごはん でんぷん	あぶら ごまあぶら	668 28.1 2.9
))))))d		8がつく首はかみか	みデーです	す。よくかんで食べましょう(ごぼう)	ちかるも			もやし えのきだけ			
1	8月	ごはん	牛乳		あかうお ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	わき ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	602 29.0 2.3
	9火	ペンネのミート ソース	牛乳	チキンナゲット(2個) 野菜スープ ガトーショコラ <u>(</u>	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	ペンネ さとう こむぎこ	あぶら	731 31.5 3.5
	10 水	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ (パ1〜4年 1 億 5年〜2億) しぶきたうどん笄 で (ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	●しいたけ まいたけ ねぎ こんにゃく もやし だいこん	うどん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	600 25.4 3.6
		。 今日はカルシウムア	ップ献立て	です。 (チーズ)	ベーコン						
1	11	デニッシュパン	牛乳	ケチャップ肉団子(2個) 🐼 ポトフ チーズサラダ 🐼	ウィンナーぶたにくとりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ だいこん きゅうり コーン ●はくさい	パン じゃがいも		611 24.5 2.8
	12 金	きょう 今日は鳥取県の郷土	料理です	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	たまご	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき		あぶら	607 28.3 2.5
		ごはん	牛乳	厚焼き師 (▲鷠の熊の焼き) いわしの団子汁 じゃぶ煮	あぶらあげ とりにく とうふ いわし			たまねぎ しいたけ だいこん しょうが キャベ ツ ねぎ えのきだけ	ごはん さとう		
	15 月	ごはん	牛乳	 	ぶたにく とうふ ちくわ	牛乳 ヨーグル ト	にんじん にら	しょうが たまねぎ しらたき ねぎ ごぼう こんにゃく えのきだけ だいこん	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	696 33.5 2.6
1	16 火	ココア揚げパン 	牛乳	スパゲティナポリタン カラフルコンソメスープ	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	717 24.4 3.7
	17 水	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とりにく とうふ ハム	牛乳	●にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	633 26.4 2.8
180 1830 26 1875 26 1875		8がつく首はかみかみテーです。よくかんで養べましょう(れんこん) ~クリスマス献笠~						にんにく たまねぎ グリンピース コーン	パン		630
	18 木	バターロール	牛乳	クリスピーチキン がWerry かみかみトマトスープ い合かristmas マカロニサラダ	とりにく ウインナー	牛乳	トマト ●にんじん	グリンピース コーン キャベツ きゅうり れんこん	イン さとう マカロニ		20.9 2.5
	19 金	きぎごはん	牛乳	オムレツ(▲たこナゲット) ビーフカレー 	たまご ぎゅうにく	牛乳	●にんじん パプリカ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり	むぎごはん	あぶら ドレッシング	702 25.7 2.9
ľ	7	* 今日は冬至です。	と を至の行	事食(ゆす・かぼちゃ)							
))))))•	22 月	わかめごはん	牛乳	さけのゆす嵐味焼き ************************************	*************************************	牛乳 わかめ	●にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ゆず だいこん ねぎ もやし	ごはん うどん さとう	ごま	603 29.5 4.3
2	23 火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	ポークシューマイ(2値)	ぶたにくとりにく	牛乳 チーズ わかめ	●にんじん にら チンゲンサイ	にんにく メンマ コーン もやし	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ	あぶら ドレッシング	627 27.6 3.8
_	AI	アレルギー対応食	です.	◆には配食用手袋がつきます。		;	*************************************	************************************	しています	<u> </u>	
				◆には日は欠けするのうとは、する。 をは、やさい 上口の野女は「ジュノマナ 人」を記え	はいそう		3 A. E. L.				

●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。※粉料の都合で献笠が変わることがあります。







