



12月 こんだて表（中学校）



令和7年度 渋川市南部学校給食共同調理場

★ラッキー
にんじん

おめでとう
こんだて

おめでとう
こんだて

おめでとう
こんだて

★ラッキー
にんじん

おめでとう
こんだて

おめでとう
こんだて

おめでとう
こんだて

	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	
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	ふたにく えび	牛乳 ほろクリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース 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	956 28.7 3.5
2火	ロールパン	カフェ オレ	チキンのチーズ焼き ABCスープ 花野菜サラダ	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	753 29.2 3.7
3水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 なめこ汁 肉じゃが	さば とうふ ふたにく	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 グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	853 35.3 3.3
4木	食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	パンにジャムをぬって食べよう ハンバーグデミソース 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 ふたにく 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	856 33.6 4.5
5金	ごはん	牛乳	中華丼の具 ☆いちごゼリー たまごスープ（▲卵抜きスープ）	ふたにく 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 でんぶ	あぶら ごまあぶら	819 33.1 3.4
8月	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう（ごぼう） 赤魚のみそ粕漬け 五目さんびら もやしと油揚げのみそ汁	あかうお ふたにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	もやし えのきだけ ねぎ 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	748 33.0 2.6
9火	パンネのミート 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	とりにく ふたにく 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	パンネ さとう ごむぎこ	あぶら	811 35.3 4.0
10水	うどん ☆バックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ（2個） しびきたうどん汁 磯あえ	ちくわ ふたにく 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 ごむぎこ さとう でんぶ	あぶら	823 32.0 4.6
11木	デニッシュパン	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。（チーズ） ケチャップ肉団子（2個） チーズサラダ ポトフ	ベーコン ウィンナー ふたにく 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		717 27.1 3.5
12金	ごはん	牛乳	今日は鳥取県の郷土料理です（いわしの団子汁・じゃぶ煮） 厚焼き卵（▲鶏の照り焼き） いわしの団子汁 じゃぶ煮	たまご あぶらあげ とりにく とうふ いわし	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき 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	あぶら	751 32.5 3.0
15月	ごはん	牛乳	豚丼 けんちん汁 ☆いちごヨーグルト	ふたにく とりにく 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 こんにゃく えのきだけ だいこん	ごはん さとう でんぶ さといも	あぶら	848 38.1 2.9
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 ウィンナー	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	887 29.3 4.6
17水	ごはん	牛乳	棒餃子 マーボー豆腐 はるさめサラダ	ふたにく 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 きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ でんぶ	ごまあぶら	780 30.7 3.2
18木	バターロール	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう（れんこん） ～クリスマス献立～ クリスマスチキン かみかみトマトスープ マカロニサラダ ☆チョコケーキ	とりにく ウィンナー	牛乳	トマト ●にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり れんこん	パン さとう マカロニ		760 25.9 2.9
19金	麦ごはん	牛乳	オムレツ（▲たこナゲット） ビーフカレー カラフルサラダ	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 きゅうり	むぎごはん	あぶら ドレッシング	862 29.8 3.3
22月	わかめごはん	牛乳	今日は冬至です。冬至の行事食（ゆず・かぼちゃ） さけのゆず風味焼き かぼちゃほうとう ほうれん草のごま和え	さけ とりにく あぶらあげ	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	752 33.2 5.1
23火	ラーメン ☆バックめん	牛乳	ボークシューマイ（2個） 味噌ラーメンスープ チンゲン菜の中華サラダ 型抜きチーズ	ふたにく 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 でんぶ ごむぎこ	あぶら ドレッシング	782 32.7 4.2

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配用手袋がつかます。

●は渋川産を使う予定です。 太字の野菜はしゅせんです。 ☆は業者配送です。※材料の都合で献立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



魚の骨には気を付けましょうのマークです。



は小学校のリクエストメニューです（11,12月で小学校6校分のリクエストが入っています。）

こんだて写真
献立写真



しぶかわスマイルキッチン給食レシピ

