12月 こんだて表（中学校）

令和８年度　渋川市南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	
1 火	ごはん	牛乳	ポークシューマイ（３個） 豚肉のキムチ炒め　春雨スープ	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん にら	しょうが　にんにく たまねぎ　はくさい ●キャベツ　●ねぎ	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	806 33.4 3.2
2 水	うどん ☆パックめん	牛乳	野菜かきあげ　きつねうどん汁 ほうれん草のごまあえ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん ●ほうれんそう	もやし　●ねぎ しいたけ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	859 30.5 4.6
3 木	クロワッサン	牛乳	スパゲティナポリタン　◆みかん（はやか） たまご野菜スープ♥ラッキーにんじん♥ （▲卵抜き）	ウインナー ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマト ●アレッタ	たまねぎ　コーン **●キャベツ**　みかん	パン さとう スパゲティ じゃがいも	あぶら	807 27.4 3.9
4 金	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 肉じゃが　鶏団子汁	ほっけ ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　しらたき グリンピース　ごぼう **●だいこん**　しめじ **●ねぎ**	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	766 32.5 3.0
7 月	ごはん	牛乳	豚丼の具 白菜と油揚げのみそ汁　☆ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　しらたき もやし　●しいたけ グリンピース えのきだけ　●はくさい	ごはん さとう でんぷん	あぶら	854 36.1 3.2
8 火	**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（いか団子・たけのこ）** 背割り コッペパン	牛乳	ロングウインナーチリソースかけ カレージャーマン　いか団子スープ	ウインナー だいず ベーコン いか	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　たけのこ しめじ　●キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	749 33.5 4.8
9 水	ごはん	牛乳	さばのねぎソースかけ ひじきの炒め煮　なめこ汁	さば さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが　●ねぎ こんにゃく　えだまめ なめこ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	806 30.4 4.5
10 木	パーカーハウス （パンにチキンタツタをはさんでたべよう！）	ジョア ストロベリー	チキンタツタ　ごぼうのごま風味サラダ カラフルコンソメスープ	とりにく ウインナー	ジョア	にんじん パプリカ ●アレッタ	しょうが　ごぼう きゅうり　●キャベツ たまねぎ　●はくさい コーン	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	850 30.3 4.0
11 金	**万葉亭の水沢うどんを使用した煮込みうどんです。** わかめごはん	牛乳	厚焼き卵（▲さんまの生姜煮） 白菜の浅漬け　煮込みうどん（水沢うどん）	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	●はくさい　きゅうり ●だいこん　●しいたけ ●ねぎ	ごはん さといも うどん		758 28.3 4.3
14 月	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼きぎょうざ（２個）　チキン中華サラダ みそラーメンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら	にんにく　メンマ コーン　もやし ●キャベツ　きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	780 29.9 3.8
15 火	**古巻小リクエスト給食** メロンパン	カフェオレ	チキンのチーズ焼き　ヘルシーサラダ コーンポタージュ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	こんにゃく　きゅうり たまねぎ　コーン	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング あぶら バター	861 27.2 3.8
16 水	**愛知県の郷土料理（みそカツ・八杯汁・お茶プリン）** ごはん	牛乳	みそカツ　切り干し大根のさっぱりあえ 八杯汁　☆お茶プリン	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく　●だいこん もやし　コーン ごぼう　こんにゃく ●しいたけ　●ねぎ	ごはん パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	825 29.3 3.4
17 木	ごはん	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソースかけ ごま昆布あえ　かき玉汁（▲卵抜き）	とりにく ぶたにく とうふ たまご	牛乳 こんぶ	●にんじん こまつな	たまねぎ　もやし **●キャベツ**　しいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	762 30.3 3.0
18 金	**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・ごぼう・こんにゃく）** ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 五目きんぴら　豆乳みそ汁	にしん さつまあげ とうふ あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう　れんこん こんにゃく　たまねぎ ●しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	757 27.5 2.8
21 月	ココアパン	牛乳	メンチカツソースかけ 大根サラダ　ミネストローネ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん トマト	**●だいこん**　きゅうり コーン　たまねぎ グリンピース **●キャベツ**　にんにく	パン　さとう パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	831 32.6 3.2
22 火	**行事食～冬至～　一年で一番昼の時間が短く、夜が長くなる日** ごはん	牛乳	マスのゆず風味焼き かぼちゃのそぼろ煮　みそけんちん汁	マス とりにく とうふ	牛乳	かぼちゃ ●にんじん	ゆず　ごぼう こんにゃく **●だいこん　●ねぎ**	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	739 32.2 3.0
23 水	**カルシウムアップ献立（小松菜・チーズ）** 麦ごはん	牛乳	ポークカレー♥ラッキーにんじん♥ ごまツナサラダ　キャンディーチーズ（２個）	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく　たまねぎ りんご　●キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	877 27.5 3.3
24 木	**クリスマス献立** ツイストパン	牛乳	鶏肉のトマトソースかけ　カラフルサラダ クラムチャウダー　★チョコケーキ	とりにく ベーコン あさり	牛乳	トマト パプリカ ブロッコリー ●にんじん パセリ	にんにく　たまねぎ きゅうり　コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	864 36.2 3.5

※栄養価は八訂成分表で計算しています

▲はアレルギー対応食です。　◆には配食用手袋がつきます。

☆業者配送（クラス分け済み）　★業者配送（クラス分けが必要）

●は渋川産を使う予定です。**太字の野菜はしぶせん**です。※材料の都合で献立が変わることがあります。

渋川産：だいこん・はくさい・キャベツ・ねぎ・ほうれん草・アレッタ・にんじん（15日以降）

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

献立写真　しぶかわスマイルキッチン給食レシピ