12月 こんだて表（中学生）

令和８年度　渋川市北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	桃まん 麻婆豆腐 春雨マヨ和え	ぶたにく だいず とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが ●キャベツ　●ねぎ きゅうり	ごはん はるさめ さとう　あんこ こむぎこ でんぷん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	819 27.0 2.4
2 水	◆シュガー揚げパン	牛乳	ごまツナサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮 ☆ヨーグルト	とりにく ツナ だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ　コーン きゅうり　●だいこん にんにく　●キャベツ しめじ	パン じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら ごま	770 34.1 2.7
3 木	ごはん	牛乳	牛肉コロッケソースかけ キムタクごはんの具［長野県発祥］ けんちん汁	●ぶたにく ぎゅうにく とうふ ちくわ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　●だいこん しょうが　にんにく ●キャベツ　ごぼう ●ねぎ　はくさいキムチ ●しいたけ　こんにゃく	ごはん じゃがいも さといも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	780 27.7 3.0
4 金	背割れコッペパン	牛乳	ロングウインナー ポテトのミートソース コーンチャウダー	ぶたにく ウインナー ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　にんにく グリンピース コーン　エリンギ	パン じゃがいも さとう	あぶら	836 30.8 3.4
7 月	ごはん	牛乳	豆腐ナゲット（２個） ガパオライスの具 野菜スープ	ぶたにく ぎょにく とうふ だいず	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン パセリ バジル	たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが ●キャベツ　コーン エリンギ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら オリーブあぶら	767 27.6 2.8
8 火	ごはん	牛乳	厚焼き卵（▲ほっけの昆布醤油焼き） じゃがいものそぼろ煮 高野豆腐のみそ汁	たまご　とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ こうやどうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ　しょうが えだまめ　●だいこん ●キャベツ　●ねぎ えのきたけ　こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	756 31.4 2.8
9 水	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き きらきらサラダ 白菜のクリームスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ クリーム かんてん	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ　コーン きゅうり　●はくさい	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング	852 35.1 3.0
10 木	ごはん	牛乳	ごぼうサラダ ビーンズカレー 豆乳プリン	●ぶたにく だいず かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ　にんにく えだまめ　ごぼう ●キャベツ	ごはん じゃがいも とうにゅうプリン	あぶら ドレッシング	816 23.4 3.0
11 金	パック うどん	牛乳	野菜かき揚げ ほうれん草のごま和え 田舎うどん汁	とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん ●ほうれんそう	●だいこん　もやし ●はくさい　●ねぎ ごぼう　たまねぎ まいたけ　こんにゃく	うどん さといも こむぎこ さとう	あげあぶら あぶら ごま	763 25.2 3.6
世界の料理「韓国」 14 月	ごはん	牛乳	**マンドゥ** **トッポギと豚肉の甘辛炒め** **参鶏湯風スープ**	●ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　●ねぎ しょうが　●だいこん ●キャベツ　にんにく たけのこ　しいたけ えのきたけ	ごはん げんまい トッポギ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	769 28.9 1.9
青森県の郷土料理 15 火	ごはん	牛乳	**いかメンチソースかけ** きんぴらごぼう **せんべい汁**	とりにく いか さつまあげ	牛乳	にんじん	●だいこん　ごぼう ●はくさい　●ねぎ キャベツ　しめじ しいたけ　こんにゃく	ごはん さといも かやきせんべい さとう パンこ	あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	793 28.5 2.9
16 水	食パン （いちごジャム）	牛乳	ハムチーズピカタ（▲マグロカツ） カラフルサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン たまご だいず	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	えだまめ　きピーマン きゅうり　にんにく たまねぎ　●キャベツ	パン　ジャム マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	754 32.2 3.1
17 木	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き アレッタとツナの和え物 鶏ちゃんこ汁	とりにく　さわら ぶたにく　ツナ かつおぶし とうふ　ちくわ あぶらあげ	牛乳	●にんじん ●アレッタ にら	●キャベツ　たまねぎ ●だいこん　しょうが ●はくさい　●ねぎ しめじ	ごはん さとう パンこ		752 33.6 1.9
18 金	パック ラーメン	牛乳	焼きかまチーズ 海藻サラダ 豚骨しょうゆラーメンスープ	とりにく ●ぶたにく たら　なると とうにゅう	牛乳 チーズ かいそう	にんじん ブロッコリー こまつな	えだまめ　●キャベツ にんにく　もやし たまねぎ　●ねぎ メンマ	ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	752 32.8 4.3
21 月	ごはん	牛乳 （コーヒー牛乳のもと）	ビビンバの具 キムチ和え ワンタンスープ	ぶたにく だいず あぶらあげ なると	牛乳 わかめ	にんじん ●ほうれんそう にら	●キャベツ　たまねぎ ●ねぎ　ごぼう　もやし にんにく　しょうが ●はくさい　たけのこ しいたけ　こんにゃく	ごはん ワンタン さとう	ごまあぶら ごま	754 28.2 2.9
行事食「冬至」 22 火	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ ゆず風味和え 冬至すいとん	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ　だいず	牛乳	●にんじん かぼちゃ	●だいこん　たまねぎ ●キャベツ　もやし ●はくさい　きゅうり ●ねぎ　ゆず	ごはん すいとん でんぷん	ドレッシング	823 32.0 2.8
23 水	ミルクパン	ジョア （プレーン）	フライドチキン コールスローサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	乳酸菌飲料	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン ●キャベツ　きゅうり ●はくさい　えだまめ	パン マカロニ じゃがいも でんぷん こむぎこ	あげあぶら ドレッシング	805 36.1 2.8
行事食「クリスマス」 24 木	ごはん	牛乳	イタリアンサラダ ポークストロガノフ クリスマスチョコケーキ	●ぶたにく ハム とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	●キャベツ　コーン きピーマン　にんにく しょうが　たまねぎ グリンピース　しめじ	ごはん ケーキ	あぶら ドレッシング	818 23.0 2.8

●は渋川産を使う予定です。　☆は業者配送です。

▲はアレルギー対応食です。　◆には配食用手袋がつきます。

※材料の都合で献立や食材が変わることがあります。

※郷土料理・世界の料理のメニューは**太字**になっています。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

14日（月）世界の料理「韓国」

マンドゥ･･･日本や中国の餃子に似た、韓国の伝統的な包み料理。

参鶏湯風スープ･･･丸鶏の中に高麗人参・もち米・にんにくなどを詰めて、漢方と一緒に長時間煮込んだスープ。

〈アレッタ〉 ブロッコリーとケールを掛け合わせた日本発祥の野菜で、冬が旬になります。赤城地区で盛んに栽培されています。