



令和5年

12月予定献立表



(中学校用)

みどり市大間々学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名						みどり市産野菜	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質・塩分(g)
		赤(体をつくる)		緑(体の調子を整える)		黄(エネルギーになる)			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂・種 実		
1 金	キャラメル揚げパン 牛乳	ツナと大豆のサラダ ラビオリトマトスープ レモンヨーグルト	ツナ だいず ぶたにく	牛乳 レモンヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも ラビオリのかわ	あぶら	784 32.8 25.1 3.6
4 月	ご飯 牛乳	具だくさんマーボー豆腐 春雨サラダ ④アーモンド小魚	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ④こざかな	にんじん にら	ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ④アーモンド	749 25.5 21.9 3.1
5 火	ご飯 牛乳	さばのいしる干し 切干大根のいため煮 にらたま汁	さば さつまあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん にら	きりぼしだいこん しらたき しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	770 32.6 29.4 3.0
6 水	ラーメン 牛乳	揚げぎょうざ 小②中③ お魚サラダ しょうゆラーメンのスープ	とりにく ぶたにく かつおぶし	牛乳 わかめ しらす	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん ぎょうざのかわ さとう	あぶら ごまあぶら	729 27.6 21.1 5.8
7 木	ご飯 牛乳	肉団子(ケチャップ) 小②中③ ひじきと大根のサラダ 肉じゃが	とりにく ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり しらたき グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	804 32.6 20.8 2.9
8 金	コッペパン りんごジャム 牛乳	白菜とマカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	とりにく	牛乳 チーズ なまクリーム スキムミルク	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	パン りんごジャム マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	818 32.0 27.0 3.3
11 月	ご飯 牛乳	白身魚フライ(ソース) ほうれん草のごま酢あえ なめこ汁	ほき とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	711 27.9 21.1 2.9
12 火	ご飯 牛乳	しゅうまい 小①中② 変わりビビンバの具 トックのスープ	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ だいずもやし ごぼう えだまめ もやし にんにくしょうが ねぎ しいたけ	ごはん さとう しゅうまいのかわ トック	あぶら ごまあぶら ごま	807 30.6 24.5 3.5
13 水	黒パン 牛乳	コーンチュー 小松菜サラダ みかん	とりにく ツナ	牛乳 なまクリーム チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ レモン みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	811 34.1 23.8 2.7
14 木	ご飯 牛乳	厚焼きたまご【代:肉団子(和風)】 ひじきのいため煮 豚汁	たまご だいず あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	710 30.3 21.5 3.0
15 金	ミニチョコチップパン 牛乳	スパゲッティナポリタン カラフルサラダ キャンディーチーズ 小②中③	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな トマトパプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン チョコチップ スパゲッティ	あぶら オリーブゆ	790 31.0 28.7 3.3
18 月	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 豆腐のとろみスープ ④ヨーグルト	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 のり ④ヨーグルト	ピーマン パプリカ	たまねぎ ねぎ レモン にんにく はくさい しょうが	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	754 37.6 21.8 2.8
19 火	ご飯 牛乳	いわしのかば焼き きんぴら 野菜たっぷりみそ汁	いわし さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	793 31.4 25.2 3.0
笠懸西小学校の6年3組の児童が考えた献立です。児童のコメント「和食や魚は苦手な人がいるかもしれないけど、イワシはカルシウムが多いし、和食は体に良いのでいっぱい食べてほしい。」									
20 水	ゆめロール 牛乳	オムレツ【代:ウインナー】 ミートソース ABCスープ	たまご だいず ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	761 31.6 29.9 3.0
21 木	麦ご飯 牛乳	冬至カレー 海藻サラダ ミニレモンゼリー	とりにく ツナ	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん かぼちゃ きゅうり	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こむぎレモンゼリー	あぶら ドレッシング	794 25.4 22.0 3.6
22 金	こめっこぼん 牛乳	かみの木ハンバーグ(ケチャップ) かぼちゃのポタージュスープ セレクトデザート(豆乳プリン・みかんゼリー)	とりにく ぶたにく	牛乳 なまクリーム スキムミルク	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	パン セレクトデザート	マーガリン	860 32.5 30.9 3.2
								平均	778 31.0 24.7 3.3
								基準値	830 34.3 23.1 2.5

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。 ☆【代】は、アレルギー代替食です。

☆こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。

今月の群馬県産

米
こめっこぼん
ゆめロール
牛乳
ぶたにく
こんにゃく

みどり市の工場で製造しています。

しょうゆ
小麦粉
みどモス
(パン・やきそば・うどん)



んのつく食べもの



ことし とうじ がつ にち
今年の冬至は12月22日です。
えいよう ほうふ た
栄養豊富なかぼちゃを食べて
げんき からだ
元気な体をつくりましょう。