



12月 よていこんだてひょう



日 にち 曜 よう	こん 献 主 食	立 て 立 みもの 飲物	めい 名 おか ず	主な 材 りょう 料 めい 名			エネルギー (Kcal)		
				からだをつくる(あか) たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	からだのちうしをととのえる(みどり) 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	ビタミン その他野菜 緑黄色野菜			
1月 1	ごはん ふりかけ(わかめ)		にくじやが ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	561 21.0 13.3
2火 2	ごはん		ソースかつ キャベツソテー ふゆやさいのみそしる	ワインナー ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	コーン ねぎ だいこん かぶ	ごはん さとう パンこ	あぶら	567 21.6 17.5
3水 3	くろパン		ミニにくまん 1~4年生:1個 5・6年生:2個 ヨーグルトピーチ 塩ワンタン	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	もも もやし はくさい	パン ワンタンのかわ こむぎこ	ごまあぶら	590 22.9 17.7
コラボメニュー 群馬クレインサンダーズ×太田市				給食コラボ献立 選手のみなさんのご協力のもと実現しました!					
4木 4	サンダメし		パワーアップサラダ とんじる	どりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき	にんじん ブロッコリー	コーン ぎゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	590 24.6 20.8
5金 5	パークーハウス		ハンバーグきのこソース ふゆやさいのポトフ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	しめじ えのきだけ ブルーン にんにく	パン はくさい	あぶら	549 25.4 20.6
8月 8	ごはん		ポークしゅうまい 1年生:1個 2年生:~2個 とりのチリソース だいこんのちゅうかスープ	どりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	ににく しょが たまねぎ ねぎ だいこん えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	574 26.9 17.1
9火 9	さくらごはん		あじのりしおフライ やまぶきあえ こうやとうふのみそしる	あじ こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	コーン だいこん たまねぎ えのきだけ	ごはん パンこ	あぶら	540 22.7 16.2
10水 10	ツイストロール		とりにくとマカロニのクリームに クリーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ジョア	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	558 22.3 16.5
11木 11	にくだんご② たかなめし		にくだんご② タイピーエン	ぶたにく とりにく いか なると うずらたまご	ぎゅうにゅう にんじん たかな	ねぎ たまねぎ ににく キャベツ もやし しいたけ しょが	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	615 26.7 23.3
12金 12	アップルパン		チキンナゲット② やおやスマッシュティ みかん	どりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	ににく たまねぎ キャベツ しめじ みかん りんご	パン スペゲッティ オリーブ油 バター		665 29.5 23.1
15月 15	ごはん		ぶたにくとあつあげのみそに チゲじる	なまあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが はくさい キムチ えのきだけ ににく しらたき	ごはん さとう トック かたくりこ	あぶら ごまあぶら	590 25.3 18.9
16火 16	ごはん		ぶたにくのなんぶやき ごましおこんぶあえ だいこんのあつあつに	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん こんぶ	しょうが きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	593 30.9 19.2
17水 17	てづくり さつまいもむしパン		にくうどん	ぶたにく なると あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん ねぎ さとう さつまいも うどん	ホットケーキミックス さとう さつまいも うどん	あぶら ごま	566 28.0 23.2
18木 18	むぎごはん		ポークカレー じゅこサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ちりめんじゃこ	たまねぎ ににく しょが だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	616 20.3 17.7
19金 19	クリスマス献立 ケチャップライス		クリスピーチキン リボンスープ クリスマスデザート	どりにく	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん さとう マカロニ ケー	あぶら バター オリーブ油	647 23.3 23.8
22月 22	ごはん		とうじこんだて たらのみそゆうあんやき かぼちゃのそぼろに ゆばのすまじる	たら ゆば とりにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん	たまねぎ しょが こんにゃく えのきだけ ゆず だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ		611 25.0 12.3
23火 23	2学期 終業式								

※献立は都合により変更になることがあります。

※野菜類はすべて加熱してあります。

今月の地場産物

キヤベツ はくさい こまつな ねぎ
ブロッコリー だいこん さつまいも
じゃがいも(15日~) かぶ
★こんだてひょうでは、ポップ体になっています♪

ぐんま

おおたし

きゅうしょく

さかく

群馬クレインサンダーズ × 太田市 給食コラボ 企画

太田市をホームタウンに活躍する群馬クレインサンダーズと太田市の学校給食が協力して
食べて知って応援しよう × 食べて知って身体を作ろう！をねらいとしたコラボ企画が実現！
選手おすすめ汁物と成長期やスポーツ時の体作りのために欠かせない食材を使用した特別献立を
12月4日に提供します。葦川小学校は谷口選手おすすめ汁物が豚汁が登場します。
詳しい献立の紹介は、裏の給食だよりをチェック！
校内に紹介資料も掲示するので、そちらもぜひ見てみよう♪

