

令和6年



# 12月 献立表



太田市立西中学校

日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		主食	飲み物	おかず など	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実	
2	月	わかめごはん	牛乳	おでん ごまみそあえ ヨーグルトレーズン	ちくわ うすら卵 さつま揚げ みそ がんもどき	牛乳 わかめ 昆布	<b>にんじん</b> 小松菜	<b>大根</b> こんにゃく <b>キャベツ</b> もやし レーズン	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	739 26.4 20.6
3	火	いちご揚げパン	牛乳	肉野菜炒め カレーうどん	豚肉 鶏肉 油揚げ なると	牛乳	<b>にんじん</b>	<b>キャベツ</b> もやし たまねぎ <b>ねぎ</b> 干しいたけ	ツイストパン うどん 砂糖	油	842 34.2 29.6
4	水	ごはん	牛乳	ブリ照焼 切干大根のスタミナ炒め <b>のっぺい汁</b>	ブリ 豚肉 鶏肉	牛乳	<b>にんじん</b> にら	切干大根 もやし <b>大根</b> こんにゃく <b>ねぎ</b> 干しいたけ	ごはん <b>里芋</b> 片栗粉	油 ごま油	758 34.7 22.8
5	木	ロールパン	牛乳	ポテトのそぼろあんかけ 白菜のクリームシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	<b>にんじん</b>	枝豆 生姜 たまねぎ 白菜 コーン	ロールパン じゃがいも 砂糖	油	864 31.3 36.3
6	金	ごはん	牛乳	信田煮 キャベツソテー 豆腐チゲ	油揚げ みそ 卵 ウィンナー 豚肉 豆腐	牛乳	<b>にんじん</b> にら	<b>キャベツ</b> コーン 生姜 <b>大根</b> 白菜 <b>ねぎ</b> 白菜キムチ にんにく	ごはん	油 ごま油	754 29.4 22.6
9	月	ごはん	牛乳	カマスの塩焼き じゃがいものきんぴら <b>きいたんぼ汁</b>	カマス 鶏肉	牛乳	<b>にんじん</b> ピーマン	こんにゃく ごぼう <b>大根</b> 白菜 <b>ねぎ</b> 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも きりたんぼ	油 ごま	721 31.3 14.3
10	火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソース イタリアンスープ 桃のヨーグルトかけ	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	<b>にんじん</b> パセリ トマト	マッシュルーム たまねぎ 白菜 黄桃	パーカーハウス じゃがいも 砂糖 パン粉	油	771 33.5 27.2
11	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 水菜サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	<b>にんじん</b>	たまねぎ りんご コーン にんにく ブルーネン 生姜 水菜 <b>キャベツ</b> きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油	774 24.6 19.5
12	木	チョコチップパン	牛乳	きのこの和風スパゲッティ ツナマヨ大根サラダ	ベーコン あさり ツナ	牛乳	<b>にんじん</b> 万能ねぎ	たまねぎ <b>キャベツ</b> しめじ にんにく えのきたけ <b>大根</b> きゅうり レモン	チョコチップパン スパゲッティ バター	油	794 28.6 28.2
13	金	ジャンバラヤ (ごはん)	牛乳	キャベツメンチ たまごスープ	鶏肉 ウィンナー 卵	牛乳	<b>にんじん</b> ピーマン パセリ	たまねぎ コーン にんにく 生姜 <b>白菜</b>	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	883 31.9 35.2
16	月	サンダめし (ごはん)	牛乳	(サンダめしの具) パワーアップサラダ レンズ豆のスープ	豚肉 豆腐 油揚げ ツナ パセリ レンズ豆	牛乳 ひじき チーズ	<b>にんじん</b> かぼちゃ ブロッコリー トマト	コーン たまねぎ <b>キャベツ</b> セロリー にんにく 生姜	ごはん 砂糖 じゃがいも 大麦 小麦	油 ごま油	807 29.0 30.9
17	火	背割チョコパン	牛乳	チリコンカン ポトフ <b>みかん</b>	豚肉 大豆 白いんげん豆 レッドポテト ウィンナー	牛乳	<b>にんじん</b> ピーマン トマト	たまねぎ にんにく <b>キャベツ</b> みかん	コッペパン じゃがいも	油	718 29.4 23.2
18	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 <b>ゆず大根</b> 冬至汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	<b>にんじん</b> かぼちゃ	<b>大根</b> ゆず ごぼう <b>白菜</b> <b>ねぎ</b>	ごはん 砂糖	油	735 30.2 21.5
19	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしの中華あえ サンラータンスープ 星のマカロニスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	<b>にんじん</b> チゲ野菜	きゅうり もやし 干しいたけ たけのこ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	721 28.2 22.1
20	金	チキンピラフ 杓打ソース	牛乳	星のマカロニスープ 手作りコーヒーゼリー (ホイップクリーム)	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	<b>にんじん</b>	たまねぎ マッシュルーム <b>キャベツ</b>	ごはん 砂糖 米粉マカロニ	油 バター	846 23.1 25.4
23	月	<b>終業式</b>									

※都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

※地場産野菜と旬の食材を使った献立は、太字になっています。

【キャベツ・にんじん・大根・ねぎ・里芋・白菜】



## 群馬クレインサンダース × 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ス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16日に提供します。西中学校はケーレブ・ターズスキー選手おすすめ汁物が登場します。  
 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、そちらも見てね。

