

令和7年



12月 献立表



太田市立南中学校

日	曜	こんだて			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		栄養価
		主食	飲物	おかず	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 穀類・ いも類・砂糖	6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 肪(g)
1	月	ご飯	牛乳	八宝菜 ポークしゅうまい② りんご	豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	にんじん	白菜 たまねぎ しめじ だけのこ りんご しょうがに にんにく	米 でんぷん しゅうまいの皮	油 ごま油	706 30.2 22.1
2	火	【3-7 リクエスト献立】 ココア揚げパン	牛乳	ポテトサラダ ABCスープ	ウインナー うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ ココア	832 24.8 36.4
群馬クレインサンダーズ×太田市 給食コラボ献立 選手みなさんのご協力のもと実現しました!											
3	水	ご飯	牛乳	コラボメニュー サンタめしの具 パワーアップサラダ 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー パプリカ	コーン きゅうり 白菜 ねぎ 大根 ごぼう しょうがに にんにく こんにゃく	米 砂糖 マカロニ	油 ごま ごま油 マヨネーズ	838 35.6 36.1
4	木	ご飯	牛乳	ほっけの一夜干し 五目豆 なめこのみそ汁 ヨーグルト	ほっけ 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	れんこん なめこ 大根 こんにゃく しょうが ねぎ	米 砂糖	油	738 35.1 20.5
5	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 小松菜サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	たまねぎ りんご キャベツ レモン しょうがにんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	872 29.0 25.5
8	月	ご飯	牛乳	そぼろご飯の具 厚焼き玉子 いなか汁	豚肉 大豆 卵 生揚げ おから みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	枝豆 大根 ねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	743 34.1 28.3
9	火	小コッペパン シュガークリーム	牛乳	ソースもまるごと 太田焼きそば ブロッコリーのおかかチーズ和え	豚肉 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし しめじ きゅうり しょうがにんにく	パン 中華めん	油 クリーム	805 31.0 30.4
10	水	ご飯 ふりかけ	牛乳	メンチカツ ひじきサラダ さつまいものみそ汁	豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ きゅうり コーン	米 さつまいも パン粉	油 マヨネーズ	811 26.9 29.0
11	木	小ココアパン	牛乳	手作りクリームグラタン ミネストローネ みかん	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ マッシュ ルーム コーン キャベツ セロリ みかん しょうがにんにく	パン 砂糖 パン粉 マカロニ	油	757 35.4 29.3
12	金	わかめご飯	牛乳	肉じゃが つば漬け和え ミニアセロラゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しらす たくあん しょうが キャベツ きゅうり しらす 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	油	702 26.7 15.2
15	月	ご飯 のりの佃煮	牛乳	生揚げと野菜のみそ炒め ワントンスープ	生揚げ 豚肉 鶏肉 なた みそ	牛乳 のり	にんじん パプリカ ピーマン 小松菜	キャベツ たまねぎ だけのこ もやし ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 ワントンの皮 でんぷん	油 ごま油	704 31.3 20.3
16	火	ツイスト ロールパン	牛乳	オムレツのデミグラスソースがけ コーンシチュー 手作りアップルパイ(2-8.3-1)	卵 鶏肉	牛乳 	にんじん	たまねぎ コーン しょうが りんご マッシュルーム ブルー	パン 砂糖 さつまいも じゃがいも パイシート	油 生クリーム バター	882 34.8 32.8
17	水	【おたを食べて うの日献立】 ご飯	牛乳	さばの西京焼き 太田青菜の山吹和え 太田野菜のみそけんちん汁 手作りアップルパイ(3-2.3-3)	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 かき菜	きゅうり コーン 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう 白菜 りんご ブルーン	米 砂糖 里芋 さつまいも パイシート	油 バター ごま ごま油	712 31.0 22.5
18	木	【お楽しみ 献立】 バターロール	牛乳	フライドチキン コンソメスープ 手作りガトーショコラ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳	にんじん	白菜 コーン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター ココア ホイップクリーム チョコレート	863 28.3 47.1
19	金	ご飯	牛乳	ピピンバ(肉そぼろ) ピピンバ(ナムル) かきたまわかめスープ	豚肉 豆腐 卵 おから	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キムチ ぜんまい 大豆もやし 大根 ねぎ こんにゃく しょうがにんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油 ドレッシング	713 29.6 25.9
22	月	菜飯	ジョア ストロ ベリー	煮玉子 ゆず白菜 冬至うどん	鶏肉 油揚げ 卵	ジョア	にんじん かぼちゃ 大根葉	大根 しだい ごぼう ねぎ 白菜 きゅうり ゆず しょうが	米 砂糖 うどん	油	701 27.9 14.4

★都合により献立を変更することがありますのであらかじめ、ご了承ください。

★米、牛乳は、すべて太田市産を使用してしています。

★地場産野菜および旬の食材を使用した献立を太字にしています。



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3日に提供します。南中学校は中村拓人選手おすすめ汁物が登場します。校内に紹介資料も掲示するので、そちらも見てね。

