



令和5年



12月 献立表



太田市立休泊中学校

一口メモ	日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
						1群 魚・肉・卵 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 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	
				主食	おかず							
《12月の 太田野菜》 高山さんが 育てた だいこん 長ねぎ 里芋 はくさい キャベツ ブロッコリー	1	月	牛乳	ごはん	チンジャオロース みそけんちん汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ 椎茸 ごぼう こんにゃく だいこん	さといも ごはん ごま油 でんぶん	油	720 21.5 15.7
	2	火	牛乳	ごはん おかかふりかけ	肉じゃが 酢の物	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん たまねぎ しらたき きゅうり	たまねぎ しらたき きゅうり	じゃがいも ごはん さとう	油	766 25.8 15.3
	3	水	牛乳	3年A組リクエストメニュー ココア揚げパン ワンタンスープ フルーツパンチ(サイダー入り)		豚肉	牛乳	にんじん にら	きゃべつ ねぎ もやし パイン缶 もも缶 みかん缶	こめっこパン ワンタン	油	754 23.3 21.7
	4	木	牛乳	さくらごはん	おでん 香味漬け	鶏肉 うすらの卵 ちくわ がんも さつま揚げ	牛乳	にんじん だいこん きゅうり	きゅうり きゅうり きゅうり	さくらごはん じゃがいも さとう	油	759 26.1 17.8
	5	金	ジョア	ロールパン ストロベリー	鶏肉とマカロニのクリーム煮 きゃべつソテー	鶏肉 ウィンナー	ジョア	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン	たまねぎ きゃべつ コーン	ロールパン マカロニ ルウ	油	756 29.6 22.8
	8	月	牛乳	そばろごはん	きゃべつの塩昆布和え もやしの味噌汁	豚挽肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん きゅうり もやし たまねぎ	はくさい きゅうり もやし たまねぎ	ごはん さとう	油	750 26.2 19.0
	9	火	牛乳	麦ごはん	ポークカレー こまつなサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな レモン	たまねぎ きゃべつ レモン	麦ごはん カレー さとう	油	855 27.8 25.7
	10	水	牛乳	丸パン横切り ミルメーク	ハンバーグデミソースかけ コーンスープ 青リンゴゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン	丸パン ハヤシルウ	油	814 33.8 30.7
	11	木	牛乳	キムチごはん	(キムチごはんの具) かぼちゃと挽肉のフライ 里芋の味噌汁	豚挽肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ 白菜キムチ	たまねぎ だいこん ねぎ 白菜キムチ	ごはん さとう さといも	油	711 22.7 20.3
	12	金	牛乳	チョコチップパン	ツナマヨだいこんサラダ マーラータン	ツナ 豚肉	牛乳	にんじん だいこん しめじ ねぎ えのきたけ	だいこん きゅうり しめじ ねぎ えのきたけ	チョコチップパン	油	746 20.2 27.4
	15	月	牛乳	群馬クレインサンダーズ×太田市 コラボ給食献立 選手みなさんのご協力のもと実現しました!								754
15日は 太田市の チームでも ある クレイン サンダーズを 応援するため 選手の 思い出のスープの アンケートを とり給食の 献立に 入れました。 休泊中は コー・ フィリッピン 選手の 子どもの時に 食べていた スープです。				サンダめし	パワーアップサラダ チキンヌードルスープ	油揚げ ツナ	ひじき チーズ	ブロッコリー たまねぎ セロリ	きゃべつ たまねぎ セロリ	さとう スパゲティ		24.5 28.5
	16	火	牛乳	ごはん	豚肉ときゃべつの味噌炒め カラフルサラダ わかめの味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ピーマン	コーン ねぎ きゅうり パプリカ きゃべつ	ごはん じゃがいも	油	782 24.5 20.0
	17	水	牛乳	ごはん 鮭のふりかけ	筑前煮 つみれ汁	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん みつば	だいこん たけのこ こんにゃく れんこん 椎茸	ごはん さとう さといも	油	789 22.8 14.4
	18	木	牛乳	こぎつねごはん	ししゃもフライ(2) 豆腐の味噌汁	ししゃも 豚挽肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん	ごはん さとう	いりごま 油	719 29.1 29.0
	19	金	牛乳	コッペパン いちごジャム	味噌バターラーメン 野菜炒め	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ きゃべつ もやし ねぎ	コッペパン ラーメン	油	800 34.1 33.2
	22	月	牛乳	ごはん	鶏チリ しゅうまい(2) 中華風もずくスープ	鶏肉 豆腐	牛乳	ケチャップ ねぎ はくさい えのきたけ	ねぎ はくさい えのきたけ	でんぶん ごはん	油	778 29.2 21.9
	23	火	牛乳	チキンライス	チーズオムレツ コンソメスープ 米粉のカップケーキ ヤクルトピーチ	鶏肉 ベーコン オムレツ	牛乳 チーズ ヤクルト	にんじん ピーマン	コーン たまねぎ きゃべつ	ごはん じゃがいも カップケーキ	バター	713 24.1 17.1



群馬クレインサンダーズ × 太田市 コラボ給食

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15日に提供します。休泊中学校はコー・フィリッピン選手の推しの汁物が登場します。詳しい献立の
紹介は、校内に紹介資料も掲示するので、そちらも見てね。

