

12月献立表

日	曜	こんだて		おもな さいりょうと はたらき						えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				あか		みどり		きいろ		
				からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとに	1群	2群	3群	
主食・飲み物	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂質			
2	月	ごはん 牛乳	チンジャオロース ねぎたま焼 みそけんちん汁	豚肉 ねぎ玉焼 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん たけのこ ごぼう 椎茸	さといも ごはん さとう	油	770 26.3 19.7
3	火	キムチごはん 牛乳	(キムチごはんの具) 棒々鶏サラダ 春雨スープ	豚肉 うずらの卵 サラダチキン ベーコン	牛乳	にんじん	きゃべつ はくさいキムチ ねぎ 椎茸 だいこん	ごはん さとう	油	777 29.7 20.6
4	水	黒食パン 牛乳	豚肉のワインソース煮 ABCスープ みかん マーガリン	豚肉 ベーコン うずらの卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゃべつ みかん おろしりんご	黒食パン さとう じゃがいも	油	946 39.1 36.1
5	木	ジャンバラヤ 牛乳	(ジャンバラヤの具) 鮭メンチタルタルソースかつ 鶏肉ときのこのジャンジャースープ	豚ひき肉 鶏肉 鮭メンチ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ おろししょうが	ごはん じゃがいも さとう	油	781 25.1 22.6
6	金	こめっこパン 牛乳	クリームシチュー コーンソテー ブルーベリー&マーガリン	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン きゃべつ	こめっこパン クリームシチュー	油	745 29.5 28.6
9	月	ひじきごはん 牛乳	(ひじきごはんの具) 豚肉ときゃべつの味噌炒め のっぺい汁	鶏ひき肉 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	油	794 31.4 21.3
10	火	なめし 牛乳	おでん 香味漬け	豚肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たくあん きゃべつ しょうが	なめし さとう じゃがいも	油	766 26.6 17.9
11	水	コッパパン 牛乳	八百屋スパゲティ ツナマヨだいこんサラダ いちごジャム	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん みすな	たまねぎ しめじ だいこん きゃべつ	コッパパン スパゲティ	油 バター	849 28.6 29.6
12	木	麦ごはん 牛乳	チキンカレー ヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もも缶 みかん缶 パイン缶 おろしりんご	麦ごはん カレールウ	油	863 25.4 21.4
13	金	チョコチップパン 牛乳	すいとん 鶏てんぷら きのこソテー	豚肉 ウィンナー 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ だいこん ねぎ エリンギ きゃべつ 椎茸	すいとん チョコチップパン	油 バター	795 29.6 25.8
群馬クレインサンダース×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!										
16	月	コラボメニュー サンダめし 牛乳	(サンダめしの具) パワーアップサラダ きのこスープ	ベーコン ささみフレーク 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	コーン しめじ えのきたけ エリンギ 椎茸 はくさい	ごはん さとう	油 ごま油	734 22.8 23.7
17	火	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 コールスローサラダ	豚肉 うずらの卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ ねぎ メンマ きゃべつ きゅうり	ごはん さとう	油 ドレッシング ラー油 ごま油	783 28.0 23.0
18	水	ごはん 牛乳	チキンだっす 野菜炒め わかめの味噌汁	鶏手羽元 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ にんにく ねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	油	722 34.2 22.4
19	木	ごはん 牛乳	肉じゃがが煮 野菜とツナの柚ポン酢和え おかかふりかけ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しらたき たまねぎ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油	766 25.8 15.3
20	金	ロールパン ジョア	キャベ玉ソテー みそラーメン	ウィンナー 豚肉 なたと 炒り玉子	ジョア	にら にんじん	きゃべつ ねぎ メンマ はくさい	中華麺 ロールパン	油	742 28.9 31.2
23	月	コーンピラフ 牛乳	(コーンピラフの具) ポテトサラダ ミネストローネ クリスマスカップデザート	ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり コーン きゃべつ セロリ	ごはん 星のバスタ ポテトサラダ	油	742 28.9 31.2

★ 太字の食材は太田市産農産物です。★ 都合により、献立や材料を変更する場合があります。



群馬クレインサンダース × 太田市 給食コラボ

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。休泊中学校はマッシュ・アキノ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。

