

日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群			一口メモ
		主食	飲み物	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 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実	たんぱく質の脂肪 (g)	
2	月	ごはん	牛乳	肉団子 2個 タラのチゲ鍋 味付けのり	豚肉 タラ みそ	牛乳 のり	にんじん にら	にんにく もやし 生姜 大根 白菜 ねぎ	ごはん ごま油 ごま	701 35.6 20.3	チーズ タッカルビ チーズタッカルビは韓国料理で、鶏肉と野菜を炒め甘辛く味付けをしてチーズをのせた料理です。 	
3	火	食パン クリームジャム	牛乳	ジャーマンポテト 押し麦のミネストローネ	ウィンナー ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ	パン 麦 砂糖 じゃがいも クリームジャム	バター オリーブ油 31.4		
4	水	わかめ ごはん	牛乳	関東煮 ひじきマヨサラダ	鶏肉 ちくわ さつま揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれん草	大根 コーン 枝豆 キャベツ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ 20.7		
5	木	キャラメル 揚げパン	牛乳	担々ワントンスープ ごぼうサラダ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり ごぼう もやし 白菜 ねぎ 大根 コーン たけのこ にんにく 生姜	パン 砂糖 キャラメル ワントン	油 ごま油 ごま 857 27.6 36.5		
6	金	キムタク ごはん	牛乳	(キムタクごはんの具) しゅうまい 2個 豆腐のとろみスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	油 ごま油 ごま 709 31.7 23.6	12月21日 冬至 冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃが有名です。かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。給食ではれんこん、にんじん、いんげんなど「ん」のつく食べ物を出す予定です。 		
9	月	ごはん	牛乳	白身魚フライ(ソース) おかか和え 豚汁	タラ 豆腐 かつお節 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 ねぎ ごぼう	ごはん パン粉 じゃがいも こんにやく		油 ごま油 21.0	
10	火	ロール パン	牛乳	クリームシチュー コーンサラダ ミルメークコーヒー	鶏肉 生クリーム	牛乳	にんじん パセリ	白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ きゅうり	パン ミルメーク じゃがいも		油 ドレッシング 30.8	
11	水	ごはん	牛乳	チーズタッカルビ ぎょうざ 2個 にら玉スープ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン にら	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮		ごま油 ごま 28.0	
12	木	黒パン	牛乳	ジャージャー麺 わかめサラダ	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ 生姜 にんにく きゅうり	パン 中華麺 砂糖		油 ごま油 ドレッシング 20.2	
13	金	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソース カラフルソテー イタリアンスープ	豚肉 鶏肉 ウィンナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 いんげん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	ごはん 砂糖 パン粉 片栗粉		油 ごま油 31.8 28.6	
群馬クレインサンダース×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!												
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 スタミナ汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	コーン ごぼう 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく		油 ごま ごま油 マヨネーズ 802 28.9 38.0	
17	火	クロ ワッサン	牛乳	にら入り焼きそば 小魚サラダ オレンジ	豚肉 小魚	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 大根 もやし オレンジ	パン 焼きそば麺 砂糖		油 ごま油 30.7	
18	水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き たこナゲット 2個 中華たまごスープ	豚肉 たこ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 コーン しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 29.9		
19	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ カップヤクルト	豚肉 海藻 カップヤクルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ りんご にんにく きゅうり コーン	ごはん 麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング 847 26.2 23.1		
20	金	冬至献立 ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き れんこんきんぴら 冬至汁 冬至ゆずゼリー	さば さつま揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	れんこん 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま 818 33.5 28.7	にんじん 藤生静男さん 白菜 清水利行さん ねぎ・大根 加藤直哉さん にら 諸星農園さん	
23	月	クリスマス献立 ケチャップ ライス	牛乳	(ケチャップライスの具) フライドチキン コーンポタージュ クリスマスロールケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ グリーンピース コーン マッシュルーム	ごはん じゃがいも ケーキ	油 バター 23.4		

※都合により、献立および材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。



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。敷塚本町中学校はマイケル・パーカ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。

