



12月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
				かんこくのみからあげ	魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄食野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いちも・砂糖	油脂			
2	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン わかめサラダ チゲじる	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが はくさい だいこん	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	なたね油 ごま油 ごま	617 737	26.0 30.0	2.1 2.5
3	火	ごはん	牛乳	なまあげのそぼろに ほうれんそうの梅おかか和え りんご	なまあげ ぶた肉 かつお	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ キャベツ りんご うめびしお	ごめ さとう かたくりこ		577 681	25.8 29.2	1.7 1.9
4	水	黒パン	牛乳	ハニーマスタードチキン ブロッコリーのマリネ コーンシチュー	とり肉 あさり みそ ベーコン とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ レモン コーン	パン はちみつ さとう じゃがいも	ごめ油 煎-ア油 豆乳パ- ター	653 796	28.1 33.8	2.7 3.2
5	木	ごはん	牛乳	さけのねぎみそ焼き れんこんきんぴら どさんこじる	さけ みそ とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ だいこん はくさい コーン	ごめ さとう じゃがいも	ごめ油 ごま ごま油 豆乳パ- ター	531 634	24.7 28.6	2.1 2.3
6	金	パーカー ハウス	いちヨ ココア	ハンバーグのトマトソースかけ 小松菜とひじきのサラダ ウイナーポトフ	ぶた肉 とり肉	ショア ひじき	トマト こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも	煎-ア油	605 765	24.4 30.0	3.1 3.8
9	月	ごはん	牛乳	ミートボールのハヤシライス くきわかめのサラダ ハーフみかん	ぶた肉 ツナ みそ	牛乳 くきわか め	トマト	しょうが にんにく たまねぎ みかん ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり	ごめ さとう	ごめ油 ごま油	593 696	22.7 25.9	2.3 2.8
10	火	ごはん	牛乳	さばの西京焼き 里いものそぼろに はくさいととうふのみそしる	さば みそ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	えだまめ ごぼう	ごめ さとう さといも かたくりこ		585 701	25.2 29.2	2.2 2.5
11	水	バック うどん	白 ショア とう	きつねうどんのしる かむかむあげ かぶと白菜の浅づけ	とり肉 なる あぶらあげ だいず	ショア かたくち いわし	にんじん にら かぶ菜	たまねぎ しいたけ はくさい かぶ しょうが	うどん さつまいも かたくりこ さとう	なたね油 ごま	577 698	26.9 31.6	2.9 3.5
12	木	麦ごはん	牛乳	マーボーとうふ ポークシュウマイ(1こ) 大根サラダ	とうふ ぶた肉 みそ シュウマイ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん きゅうり	ごめ さとう かたくりこ	ごめ油 ごま	607 751	27.4 31.6	2.1 2.4
13	金	せわり コッペパン	牛乳	ロングウイナー マッシュポテト トマトスープ	ウイナー とうにゅう ひよこまめ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さつまいも マカロニ	豆乳パ- ター	600 738	25.4 30.4	2.9 3.7
16	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースに 小松菜とさきいかのみかみか和え かたぬきチーズ	なまあげ さきいか	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たいこん たまねぎ ねぎ しょうが	ごめ さとう かたくりこ	ごめ油 ごま ごま油	594 693	24.8 27.4	2.0 2.3
17	火	ごはん (安中米)	牛乳	パエリアの具 たらハーフ焼き ソバ・デ・アホ (スペインのニンニクスープ)	とり肉 すけとうた ら ハム	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ エリンギ	ごめ パン粉 クルトン じゃがいも	煎-ア油	526 623	26.8 31.0	2.6 3.2
18	水	和風きのこ スパゲッ ティ	牛乳	いちごむしパン 根菜のごまマヨネーズあえ	ベーコン とうにゅう かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	えのきだけ ごぼう まいたけ しいたけ エリンギ たまねぎ キャベツ れんこん コーン	煎-ア さとう こむぎこ	豆乳パ- ター ごめ油 ごま	669 750	23.3 25.6	2.1 2.3
19	木	冬至メニュー ごはん	牛乳	ぶたどんの具 かぼちゃと大豆のサラダ ゆず白菜	ぶた肉 なる こおりとうふ だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり はくさい ゆず	ごめ さとう	ごめ油	586 688	25.3 28.8	2.4 2.7
20	金	クリスマスメニュー ゆめロール	牛乳	フライドチキン ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ クリスマスカップケーキ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ	パン こむぎこ かたくりこ マカロニ	なたね油	625 750	23.9 27.5	2.1 2.5

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。

○材料の太字は安中市でつくられたものです。

○マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。

○栄養価の基準

上(小学3・4年生) エネルギー: 616Kcal、たんぱく質: 20~31g、塩分2g未満
下(中学生) エネルギー: 819Kcal、たんぱく質: 27~41g、塩分: 2.5g未満

JAAすいあんなか

ねぎ
上州ねぎ
下田ねぎ
ブロッコリー



安中総合学園

はくさい
ブロッコリー
はくさいキムチ



期間
平均

596
713

25.4
29.4

2.4
2.8

新メニュー

- ・ヤンニョムチキン(2日)・・・あまくてからい、韓国のからあげ
- ・パエリア(17日)・・・スペインのきょうとじょうり
- ・ソバ・デ・アホ(17日)・・・スペインのにんにくのスープ
ソバ=スープ、アホ=にんにく

上州ねぎ上州ねぎと下田ねぎと

長ネギをかけた合わせの品種です。群馬の山々からふきあがるから風にならされた上州ねぎは甘みとうまみがありますので！



冬至メニュー

冬至には栄養たっぷりのかぼちゃを食べたせなどひかないようにしようという風習があります。



毎日の給食を
しょうがいしています

