



12月 予定献立表

安中市松井田学校給食センター 給食回数 17回

日	曜日	主食	飲み物	副食		体をつくるもと(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		たんぱく質 「g」	食塩相当量 「g」	
				主菜・副菜・汁もの		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			
1	月	ごはん	牛乳	ショーロンポー マー婆ーどうふ かんこくふうわかめサラダ		とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	ねぞ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	626 760	27.2 31.5	2.6 3.1
2	火	ごはん (安総米)	牛乳	さばのみそに からしあえ せんべいじる 青森県の郷土料理		さば とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	じょうが キャベツ だいこん 上州ねぎ	ごめ さとう さといも かやきせんべい		571 724	22.8 27.0	2.1 2.3
3	水	くろパン	牛乳	とりにくのマーマレードやき プロッコリー・サラダ はくさいのクリームシチュー		とり肉 ベーコン ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ コーン はくさい	パン マーマレード さとう じゅがいも	油 バター	630 726	31.2 35.4	2.5 2.9
4	木	ごはん	牛乳	とりそぼろごはんのぐ ひじきサラダ えのきだけのみそしる みかん		とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	じょうが こんにゃく キャベツ きゅうり コーン えのきだけ ねぞ みかん	こめ さとう じゅがいも	油 ドレッシング	632 739	25.8 29.2	2.8 3.4
5	金	パーカー ハウス	牛乳	しろみざかなフライ 外タルタルス のりしおポテト トマトスープ パンにはさんで たべましょう		スケソウダラ ベーコン	牛乳 あおのり	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	油 外タルタルス	600 732	24.7 29.2	2.7 3.3
8	月	むぎごはん	牛乳	きのこストロガノフ マセドアンサラダ		ぶた肉 だいす	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく エリンギ マッシュルーム しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	油 バター ドレッシング	636 791	22.9 26.7	2.7 3.1
9	火	ごはん (安中米)	牛乳	おろしだれハンバーグ ほうれんそうのごまあえ すいとんのみそしる 群馬県の郷土料理		ぶた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん キャベツ ごぼう はくさい じょうが 上州ねぎ	ごめ さとう かたくりこ すいとん	ごま ごま油	653 792	28.8 34.0	2.3 2.7
10	水	ココア あげパン	牛乳	チーズサラダ ふゆやさいポトフ		ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい だいこん しめじ	パン さとう じゅがいも	油	602 725	21.1 24.7	2.6 3.0
11	木	ごはん	牛乳	さばのしおやき れんこんのきんぴら けんちんじる 神奈川県の郷土料理		さば さつまあげ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん	れんこん こんにゃく ねぞ だいこん ごぼう しいだけ	こめ さとう さといも	ごま油 ごま	588 704	27.7 32.4	2.4 2.9
12	金	せわり コッペパン	牛乳	ソースやきそば フルーツのヨーグルトあえ		ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	じょうが たまねぎ キャベツ もやし みかん パン もも	パン ちゅうかめん	油	625 718	25.0 28.3	2.2 2.5
15	月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー はなやさいサラダ		ぶた肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご じょうが にんにく カリフラワー キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	油 ドレッシング ごま	612 768	22.3 25.7	2.2 2.5
16	火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶたにくのうめソースあえ きりぼしだいこんのふくめに いしかりじる 北海道の郷土料理		ぶた肉 油あげ さけ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しらたき たまねぎ だいこん はくさい コーン	ごめ うめジャム さとう じゅがいも	油 バター	601 741	31.1 35.9	2.3 2.7
17	水	パック うどん	ヨルーベリー	ごもくうどんのしる ちくわのいそべあげ(小1・中2) こまつなサラダ		とり肉 油あげ ちくわ ツナ	ジョア あおのり	にんじん ほうれん草 こまつな	ほししいだけ 上州ねぎ きゅうり キャベツ しモ	うどん こむぎ こむぎ さとう	油	625 803	283 36.5	2.4 3.6
18	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小1・中2) カルビスープ はるさめちゅうかサラダ 安総キムチ使用		ぶた肉 たまご とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	はくさい きムチ だいこん 上州ねぎ じょうが にんにく ほししいだけ キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ	ごま油 ごま	557 737	24.9 30.7	2.3 2.8
19	金	トマクリーム パン	牛乳	フレンチサラダ コーヒーむしパン		中華のみ ごはん	牛乳 ハム 豆乳	トマト にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	マカロニ 白イグソメ さとう こむぎ	油	664 783	25.8 29.4	2.0 2.4
22	月	冬至こんだて わかめごはん	牛乳	ほっけフライ パックソース ゆずはくさい とうじじる		ほっけ ぶた肉 とうふ みそ	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい ゆず しいだけ ごぼう ねぞ	こめ さとう	油 ごま油	621 676	26.1 28.1	3.1 3.6
23	火	ごはん (安中米)	牛乳	パエリアのぐ チキンのこうそうパンこやき ABCマカロニスープ クリスマスミニケーキ		ベーコン えび とり肉	牛乳	パブリカ ピーマン トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	ごめ パン粉 マカロニ じゃがいも ミニケーキ	オリーブ油 ドレッシング	623 772	32.7 38.4	2.6 2.9

○ 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。
○ 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

○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

毎日の給食を
しょうかいしています
レシピもあるよ

期間 平均	616	26.4	2.5
	747	30.8	2.9

3学期 始業式



R8. 1月 予定献立表

※ 1月の献立表は、3学期始業式に配布します。