



## 12月 予定献立表



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)		エネルギー [kcal]	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 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂						
1	月	ごはん	牛乳	ショーロンボー マーボー豆腐 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 ピーマン	ねぎ ほししいだけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	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	新米 ごはん (安中米)	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	しょうが キャベツ だいこん 上州ねぎ ごぼう ほししいだけ	こめ 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 ブロッコリーサラダ 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 じゃがいも	油 バター	630 726	31.2 35.4	2.5 2.9			
4	木	ごはん	牛乳	とりそばろごはんのぐ ひじきサラダ えのきたけのみそしる みかん ごはんにまぜてくばりましょう	とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが ごんにゃく キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ みかん	こめ さとう じゃがいも	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 外カリ 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 外カリ	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 だいず	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	安中米は 今日から新米 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 しょうが 上州ねぎ	こめ 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	ウィンナー	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 じゃがいも	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 ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	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 コッパパン	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	しょうが たまねぎ キャベツ もやし みかん パイン 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 しょうが 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	こめ うめジャム さとう じゃがいも	油 バター	601 741	31.1 35.9	2.3 2.7			
17	水	パック うどん	ブルーベリー ジュレ	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	ショア 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 レモン	うどん ごむぎ さとう	油	625 803	28.3 36.5	2.4 3.6			
18	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小1・中2) カルピススープ はるさめちゅうかサラダ 安中キムチ使用	ぶた肉 たまご とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん 上州ねぎ しょうが 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	トマトクリーム パンネ	牛乳	フレンチサラダ コーヒーマシパン 中学のみ	とり肉 ハム 豆乳	牛乳 生クリーム	トマト にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	マカロニ 白イカ マメ さとう ごむぎ	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 しいたけ ごぼう ねぎ	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 ごはんにまぜてくばりましょう	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	こめ パン粉 マカロニ じゃがいも ミニケーキ	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 下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27～41g、塩分:2.5g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	616 747	26.4 30.8	2.5 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。

7	水	七草風 にこみうどん	牛乳	れんこんのきんぴら まっちゃむしパン (中のみ)バナナ	とり肉 油あげ 豆乳 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	かぶ だいこん しいたけ れんこん こんにゃく ねぎ	うどん さとう 米粉 あまなっとう	ごま油 ごま 油	583 761	21.4 25.9	2.2 2.9
8	木	ごはん (安中米)	牛乳	さばのりきゅうやき ごもくにまめ はくさいとだいこんのみそしる	さば だいず ぶた肉 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ ねぎ はくさい だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごま 油	613 762	27.5 32.3	2.5 2.8