



れいわ7ねん12かづぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっここう

うえ:しょうがくぶ
した:ちゅうがくぶ

ひ よ び	ご は ん	こんだてめい	おもなしょくひんめい			エ ギ ネ ル Kcal	くだ し し ん つ ぱ g	し し つ g	
			あ か ち・にく・ほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる				
1 げつ	ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、みそ	ほうれんそう にんじん だいこん もやし ねぎ なめこ しょうが	ゆうきまい ごま さとう	573	27.4	20.2
2 か	ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	さけのちゃんちゃんやき けんちんじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう さけ とうふ、みそ	ピーマン にんじん きやべつ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう えのき どうもろこし こんにゃく	ゆうきまい さといも あぶら ごまあぶら さとう バター ゼリー	739	34.1	28.3
3 すい	ロールパン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン さんしょくソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こまつな にんじん きやべつ たまねぎ どうもろこし	パン こむぎこ マカロニ あぶら バター	558	20.3	25.0
4 もく	ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたキムチ とうふしゅうまい わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、さかなすりみ わかめ	ちんげんさい にんじん ピーマン はくさい たまねぎ ねぎ	ゆうきまい ごま しゅまいのかわ あぶら ごまあぶら	728	25.0	31.0
5 きん	きなこあげ パン	ぎゅう にゅう	スペインふうオムレツ ポトフ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウィンナー ヨーグルト チーズ きなこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ きやべつ	パン じゃがいも あぶら さとう	591	22.2	24.9
8 げつ	ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのしおやき かいばちゃのそぼろに はくさいのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく なまあげ わかめ みそ	かぼちゃ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのき えだまめ	ゆうきまい あぶら さとう かたくりこ	613	30.5	18.0
9 か	ゆうき げんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ピーツいりドライカレー さつまいものマセドアンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ベーコン	ピーマン にんじん パセリ ピーツ たまねぎ だいこん きゅうり どうもろこし にんにく しょうが	ゆうきまい こむぎこ さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	744	36.1	20.6
10 すい	ピストレ	ぎゅう にゅう	ツナヒトマトのスパゲッティ きやべつとわかめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン わかめ	とまと にんじん たまねぎ きやべつ えりんぎ オレンジ ににく	パン スパゲッティ あぶら オリーブ油	586	23.3	21.7
11 もく	ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに ちんげんさいのさっとに こねじる	ぎゅうにゅう さば とうふ、さつまあげ あぶらあげ みそ	ちんげんさい にんじん だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ しもにたねぎ	ゆうきまい さといも	611	30.5	21.6
12 きん	ミルクパン	ぎゅう にゅう	ちきんかつ コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん とまと いんげん きやべつ きゅうり たまねぎ セロリ	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう	582	21.6	24.5
15 げつ	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう	マーボードウふ はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ、みそ	にら にんじん きやべつ きゅうり ねぎ にんにく しょうが みかん	ゆうきまい おおむぎ マロニー かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	725	25.0	28.7
16 か	ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに そくせきづけ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ なると みそ わかめ	にんじん みつば だいこん たまねぎ はくさい きゅうり ねぎ えのき	ゆうきまい あぶら さとう	610	28.1	22.2
17 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	クリームシチュー コーンサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん パセリ きやべつ きゅうり たまねぎ どうもろこし グリンピース バナナ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう なまクリーム	552	21.4	19.8
18 もく	ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	ぐんまのねぎこんコロッケ こまつなサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう ツナ さつまあげ ぶたにく みそ	こまつな にんじん きやべつ だいこん えのき ねぎ こんにゃく レモン	ゆうきまい じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう	706	26.9	23.5
19 きん	とうじこんだて コアパン	ぎゅう にゅう	とうじうどん れんこんのいりに ゆずかあえ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん はくさい きゅうり れんこん ねぎ ゆず しいたけ こんにゃく	パン めん さとう ごまあぶら	583	25.8	18.9
22 げつ	クリスマスこんだて ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグ・てりやきソース プロッコリーとにんじんのサラダ やさいスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	プロッコリー にんじん とまと パセリ きやべつ たまねぎ どうもろこし	ゆうきまい あぶら じゃがいも さとう かたくりこ デザート	631	21.9	21.6
23 か	☆ びちくひんしょくかい ☆								
24 すい	☆ しゅうぎょうしき ☆								

★都合により、献立を変更する場合があります

★太字は、群馬県産の有機栽培の食材を使用する料理と、群馬県産の有機栽培の食材です。

★今月の給食費の口座引き落としは、12月15日(月)です。

月平均栄養量

596 24.5 21.0

736 29.6 25.1

有機農産物を食べよう

群馬県では、農業の持続的発展と食糧の安定供給のため、
化学肥料や化学農薬に依存しない有機農業を推進してい
ます。昨年度に引き続き、学校給食への有機農産物利用
拡大モデル校として、12月に有機農産物を活用した
給食の提供が行われることになりました。



こんげつの
もくひょう

「さむさにまけないからだをつくろう」