



れいわ7ねん12がつぶん 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う

うえ:しょうかくぶ
した:ちゅうがくぶ

ひ よう び	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル Kcal	く た し ん つ ぼ g	し し つ g
	あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのちようしをととのえる	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	737 739	27.4 34.1	20.2 28.3
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 きゃべつ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう えのき とうもろこし 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 パター ゼリー	597 721	28.2 35.6	15.1 17.2
3 すい	ロールパ ン	ぎゅう にゅう	クリスマスチキン 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 きゃべつ たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ マカロニ あぶら バター	558 728	20.3 25.0	25.0 31.0
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	567 711	24.1 29.3	19.9 24.5
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 ウインナー 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 きゃべつ	パン じゃがいも あぶら さとう	591 731	22.2 25.9	24.9 29.6
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 かぼちゃのそぼろに 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	613 744	30.5 36.1	18.0 20.6
9 か	ゆうき げんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ピーツイドライカレー 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 だいたず 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 とうもろこし 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	650 795	22.3 26.6	25.7 30.7
10 すい	ピストレ	ぎゅう にゅう	ツナとトマトのスパゲッティ きゃ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 きゃべつ えりんぎ オレンジ にんにく	パン スパゲッティ あぶら オリーブゆ	586 721	23.3 28.0	21.7 25.8
11 もく	ゆうきまい ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに ちんげんさいのさつとに こしねじる	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 しもたねぎ	ゆうきまい さといも	611 743	30.5 36.6	21.6 24.9
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 きゃべつ 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	582 725	21.6 25.0	24.5 28.7
15 げつ	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とうふ みそ	にら にんじん きゃべつ 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	619 758	24.7 29.7	18.1 20.8
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	610 748	28.1 34.0	22.2 26.5
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 きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース バナナ	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう なまクリーム	552 706	21.4 26.9	19.8 23.5
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セ 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 きゃべつ 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	607 719	19.8 22.5	19.2 21.9
19 きん	とうじこんだて ココアパン	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	583 706	25.8 30.9	18.9 21.9
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 ブロッコリーとにんじんのサラダ やさしいスープ 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	ブロッコリー にんじん とまと パセリ きゃべつ たまねぎ とうもろこし	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	631 779	21.9 27.0	21.6 26.2
23 か	☆ びちくひんししょくかい ☆								
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

★今月の給食費の口座引き落としは、12月15日(月)です。

★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。

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」