



12月 献立表(予定)



2025年

給食回数 16回

(中学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べてほ しい食品	
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	月	パンズパン	ジュ ョ コ ア	クリスピーチキン ブロッコリーのマヨネーズサラダ ベーコンときのこの クリームスパゲッティ	鶏肉 ベーコン	のおヨーグルト 牛乳	7 ロ コ リ ニ ★ に ん じ ん ★ ほ う れ ん 草	キ ャ ベ ツ コ ー ン し い た け 玉 ね ぎ	キ ョ ウ リ エ リ ン ギ し め じ い ち ご	パン 砂糖 スパゲッティ 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	862 33.6	
2	火	ご飯	牛乳	油淋鶏(ユウリンチー)2個 春雨サラダ 水餃子スープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	★ に ん じ ん に ら ★ ほ う れ ん 草 チ ン ゲ ン 菜	し ょう が お ぎ キ ャ ベ ツ し い た け た け の こ	に ん に く え の き キ ャ ベ ツ 白 菜	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま ごま油	884 32.0	
3	水	有機米と 有機豆のご飯 ごま塩	牛乳	鯨のさんが焼きおろしソース 切り干し大根の炒め煮 せんべい汁 りんごゼリー	アジ 竹輪 油揚げ 鶏肉 ★大豆	牛乳 昆布	★ に ん じ ん い ん げ ん	★ お ぎ り ん ご ご ぼ う し い た け 玉 ね ぎ	★ 大 根 ★ し た ら し し い た け	★ 米 砂 糖 小 麦 粉	油 ごま	765 30.2	
4	木	カレーうどん (パックうどん)	牛乳	有機さつま芋とりんご煮 小松菜のおかかかえ チーズ	豚肉	牛乳 チーズ かつお節	★ に ん じ ん 小 松 菜 に ら	り ん ご ★ 大 根 ★ お ぎ 玉 ね ぎ	白 菜 ★ お ぎ	うどん 砂糖 ★ 立 つ ま 芋 片 栗 粉	油 バター	829 30.5	
		学校給食かんの日											
5	金	ご飯	牛乳	鯛の梅煮 豆味噌 おっきりこみ	イワシ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 かつお節	に ん じ ん	キ ョ ウ リ ご ぼ う ★ 下 に 田 お ぎ し い た け し め じ	ご ぼ う ★ 米 砂 糖 片 栗 粉 里 芋 お っ き り こ み 麵	油 ごま	865 35.2		
		有機野菜の日											
8	月	ゆめロール ブルーベリージャム	牛乳	唐の芋の味噌がらめ 菊芋ナムル 味噌スチュー(シチュー)	鶏肉 ベーコン ★大豆	牛乳 脱脂粉乳	★ に ん じ ん ★ ほ う れ ん 草	キ ョ ウ リ 玉 ね ぎ ブ ル ー ベ リ ー	キ ャ ベ ツ ★ 大 根 唐 の 芋 じ ゃ が 芋 ジャ ム	パン 砂糖 ★ 菊 芋 唐 の 芋 じ ゃ が 芋 ジャ ム	油 バター ごま ドレッシング	755 31.7	
9	火	麦ご飯	牛乳	♥ビーンズカレー 海藻サラダ ●ヨーグルト	豚肉 大豆 豆乳 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト 海藻	★ に ん じ ん	キ ャ ベ ツ ★ 大 根 こ ん に ゃ く り ん ご 玉 ね ぎ に ん に く し ょう が 枝 豆	★ 大 根 り ん ご に ん に く し め じ	米 麦 立 つ ま 芋 ゼ ラ チ ン	油	860 26.7	
10	水	ご飯	牛乳	にらと凍り豆腐の卵とじ 大根の塩昆布和え 豚汁	豚肉 豆腐 卵 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 昆布	に ん じ ん に ら	玉 ね ぎ し い た け 大 根 キ ョ ウ リ ご ぼ う ★ お ぎ ★ こ ん に ゃ く	し い た け キ ャ ベ ツ し め じ	米 砂糖 ★ 唐 の 芋	油	638 33.3	
11	木	きなこ揚げパン	牛乳	ケチャップ肉団子 2個 イタリアンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン きなこ	牛乳 チーズ	★ に ん じ ん ト マ ト 赤 ビ ー マ ン	キ ャ ベ ツ キ ョ ウ リ 玉 ね ぎ に ん に く コ ー ン	キ ョ ウ リ に ん に く	パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃが芋	油 ドレッシング	741 31.3	
		おはなし給食「さよならごはんを今夜も君と」											
12	金	チキンライス	牛乳	オムレツホワイトソースかけ シーザーサラダ(クルトン) ポトフ	鶏肉 卵 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	に ん じ ん 7 ロ コ リ ニ	玉 ね ぎ 枝 豆 干 し い た け キ ャ ベ ツ キ ョ ウ リ し め じ	枝 豆 干 し い た け キ ャ ベ ツ キ ョ ウ リ し め じ	米 麦 砂糖 クルトン じゃが芋 立 つ ま 芋	油 ドレッシング	822 36.6	
		味の豚～バラガキ～											
15	月	コッペパン ソフトチーズ	牛乳	ミートパイ エンサラダヴェルデ(グリーンサラダ) ポリポリスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	★ に ん じ ん 小 松 菜 ト マ ト パ セ リ	キ ョ ウ リ レ モ ン に ん に く	キ ャ ベ ツ 玉 ね ぎ コ ー ン	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	油 バター	904 31.7	
16	火	こぎつねご飯	牛乳	アジフリッター 3個 紅大根の浅漬け おでん	鶏肉 油揚げ アジ 竹輪 さつま揚げ うずら卵	牛乳 昆布 オキアミ	★ に ん じ ん	し ょう が ★ 大 根 キ ョ ウ リ こ ん に ゃ く	★ 大 根 こ ん に ゃ く	米 麦 砂 糖 小 麦 粉 じ ゃ が 芋	油	811 36.1	
		新年度小ワケエト献立											
17	水	わかめご飯	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ 茎わかめのきんぴら なめこ汁 チョコクレープ	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 さつま揚げ	牛乳 わかめ	★ に ん じ ん	玉 ね ぎ ご ぼ う こ ん に ゃ く お ぎ お め こ ★ 大 根	ご ぼ う お ぎ ★ 大 根	米 砂糖 米粉	油 ごま油 ごま	903 33.2	
18	木	坦々麺 (パック中華麺)	牛乳	春巻 ほうれん草の中華和え みかん	豚肉	牛乳	に ん じ ん ★ ほ う れ ん 草 チ ン ゲ ン 菜	も やし に ん に く し ょう が た け の こ 玉 ね ぎ み か ん	★ お ぎ し ょう が し い た け い ち ご キ ャ ベ ツ	中華麺 小麦粉 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま ごま油	845 31.2	
		クリスマス献立											
19	金	シーフードピラフ	牛乳	タンドリーチキン ABCスープ クリスマスセレクトデザート	エビ イカ アサリ 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	★ に ん じ ん い ん げ ん	玉 ね ぎ コ ー ン に ん に く し ょう が (い ち ご)	コ ー ン し ょう が	米 麦 砂糖 マカロニ じゃが芋 (米粉)	油	810 33.9	
		行事食 冬至											
22	月	ツイストパン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 白菜のゆず和え ♥冬至七福米粉スープ ゆずゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	★ に ん じ ん か ぼ ち ゃ	★ 白 菜 ★ 大 根 キ ョ ウ リ 玉 ね ぎ コ ー ン	キ ョ ウ リ ゆ ず 冬 瓜	パン 米粉 ゼリー 片栗粉 立 つ ま 芋 砂 糖 小 麦 粉 米 粉 は ち み つ	油	824 32.8	

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

♥印は、Happyにんじんの日

●印は、業者配送品

★印の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印太字：有機野菜を表示

19日：クリスマスセレクトデザートは、事前にチョコケーキ・いちごケーキ・カップデザート(いずれも乳・卵・小麦不使用)の中から、選んでいたものを提供します。
お楽しみに☆



冬至(とうじ) 「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日に食べたり、使われてきた食べ物をご紹介します。



「ん」の音が付く食べ物食べて「運」を呼び込もうという縁起かつぎからはじまった風習です。



夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源でした。



「冬至」を「湯治」と(とうじ)をかけ、「融通が利く」と縁起をかついだ風習です。

中学校月平均	
エネルギー	828 kcal
たんぱく質	32.5 g
脂質	26.1 g
塩分	3.0 g