

日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂				
1	水	ココア 揚げパン 牛乳 冬野菜ポトフ ツナコーンサラダ BOOK	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん セロリー コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	754	24.6	31.3	3.0
2	木	安総米 ごはん 味付けのり 牛乳 さけの塩焼き 豚汁 梅とチキンのさっぱりサラダ	さけ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう 上州ねぎ こんにゃく 梅 はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油	720	37.9	22.5	2.6
3	金	発芽玄米 ごはん 牛乳 ハヤシチュー ヨーグルト和え BOOK	豚肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ みかん もも パイン 洋梨	発芽玄米 ごはん じゃがいも	サラダ油 バター	816	26.0	25.4	2.4
6	月	コッペパン はちみつ& マーガリン 牛乳 トマト鍋 マカロニサラダ BOOK	ホタテ貝 鶏肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも マカロニ	マーガリン ノンエッグ マヨネーズ	735	28.7	27.5	3.3
7	火	ごはん 牛乳 焼き肉 中華コーンスープ ほうれん草のナムル	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	たまねぎ コーン もやし	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	733	35.4	26.4	2.2
8	水	パックうどん 牛乳 五目うどん汁 大学いも みかん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	上州ねぎ 干しいたけ えのきたけ みかん	うどん さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま	769	24.5	20.1	3.4
9	木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ごぼうのシャキシャキ丼の具 ブロッコリーのピリ辛サラダ	卵 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう たまねぎ しらたき しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ラー油	770	31.3	24.0	2.4
10	金	麦ごはん 牛乳 タレ付き肉団子 石狩汁 莖わかめのサラダ	鶏肉 豚肉 さけ ツナ	牛乳 莖わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ コーン きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	バター ごま油	758	28.7	24.0	3.6
13	月	ツイスト ロールパン 牛乳 鶏肉のマーマレードソース ミネストローネ アーモンドサラダ BOOK	鶏肉 ウインナー レンズ豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン 片栗粉 マーマレード じゃがいも マカロニ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 アーモンド	852	29.5	37.3	3.5
14	火	ごはん 牛乳 ぎょうざ 豚キムチ炒め 春雨サラダ BOOK	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく 上州ねぎ はくさい キムチ漬け もやし キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	778	30.4	23.9	3.0
15	水	黒パン 牛乳 ペンネのクリーム煮 海藻サラダ りんごゼリー BOOK	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ ゼリー	バター サラダ油	835	31.6	26.4	2.8
16	木	わかめごはん 牛乳 肉じゃが ごまマヨネーズ和え BOOK	豚肉 生揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しらたき キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	770	27.9	26.3	3.3
17	金	麦ごはん 発酵乳 ドライカレーの具 白菜のスープ いかくんサラダ BOOK	豚肉 大豆 うずら卵 ハム いか	発酵乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン にんにく しょうが はくさい ねぎ だいこん きゅうり セロリー	麦ごはん 春雨 砂糖	オリーブ油 サラダ油	742	29.5	19.4	3.1
20	月	ココアパン 牛乳 ミートスパゲッティ コールスローサラダ BOOK	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 水菜 トマト	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	857	32.3	28.6	2.5
21	火	ごはん 牛乳 さばの薬味だれ えのきたけ油揚げの味噌汁 辛子和え	さば 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ えのきたけ しょうが 上州ねぎ はくさい もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	776	27.5	29.6	2.9
22	水	丸パン横切り 牛乳 ハンバーグきのこソース かぼちゃのスープ カラフルサラダ クリスマスデザート BOOK	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 赤パプリカ ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ケーキ	サラダ油 ドレッシング	860	32.9	37.1	3.3

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。  
 ※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。  
 ※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは12月27日(月)です。

「はし」を毎日持参しましょう。  
 献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！

月平均	783	29.9	26.9	3.0
目標量	830	27~41	19~28	2.5

図書コラボ献立

12月は「図書コラボ給食」と題し、図書室とコラボレーションして、本の内容にまつわる料理を献立に取り入れています。詳しくは裏面、給食だよりをご覧ください。



- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1日 冬野菜ポトフ 「ランチのアッコちゃん」        | 3日 ハヤシライス 「流星の絆」         |
| 13日 ミネストローネ 「スープ屋しずくの謎解き朝ごはん」 | 14日 豚キムチ炒め 「食堂かたつむり」     |
| 15日 ペンネのクリーム煮 「鴨川食堂」          | 16日 肉じゃが 「東京すみっごはん」      |
| 17日 ドライカレー 「そして、バトンは渡された」     | 20日 ミートスパゲッティ 「漁港の肉子ちゃん」 |