令和8年度
中学校

12月 こんだてひょう

※給食では、そば・種実類（アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外）・キウイフルーツは出していません。

沼田市学校給食センター　TEL 25-3762

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1ヵ月平均				
平均値	776kcal	30.6g	22.6g	2.2g
基準値	830kcal	27～32g	18～27g	2.5g未満

ひにち	ようび			あか 1ぐん 血や肉になる たんぱくしつ	あか 2ぐん 骨・歯になる むきしつ	みどり 3ぐん ねんまくを丈夫にする カロテン	みどり 4ぐん 体の調子をととのえる ビタミン	きいろ 5ぐん 熱・力のもとになる たんすいかぶつ	きいろ 6ぐん 熱・力のもとになる しぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー特定原材料7品目
1	火	■わかめごはん	牛乳	■レバーと大豆の揚げ煮 ■ポン酢あえ ■さつま汁	豚レバー 大豆、みそ 削り節 さつまあげ	牛乳 わかめ 小魚	ほうれん草 にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ きくらげ、こんにゃく	ごはん さつまいも かたくり粉 さとう	サラダ油 大豆油	775 30.0 20.3 2.5	乳
2	水	■ごはん	牛乳	■サワラのごまみそ焼き ■切り干し大根のいため煮 ■なめこ汁	サワラ とり肉 とうふ、みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 はくさい、ねぎ なめこ、しょうが しらたき	ごはん さといも さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま	713 31.0 18.7 2.0	乳
3	木	■黒パン	牛乳	■厚揚げのミートソース煮 ■野菜とチーズのグリル ■ABCスープ ■みかん	厚揚げ ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、コーン セロリー、はくさい にんにく、みかん	黒パン じゃがいも ABCマカロニ	サラダ油 オリーブ油	804 31.8 27.2 2.2	小麦 乳
4	金	■ごはん	ジョア（プレーン）	■エビしゅうまい ■ツナ入りバンバンジーサラダ ■豆まめマーボー	エビ、魚すりみ ツナ、ぶた肉 とうふ、大豆 みそ	ジョア	ほうれん草 パプリカ にんじん ニラ	キャベツ、しらたき たまねぎ、だいこん しょうが、にんにく たけのこ、きくらげ	ごはん、さとう 小麦粉、金時豆 ひよこ豆 かたくり粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング （バンバンジー）	732 27.7 15.6 2.2	エビ 小麦 卵つなぎ 乳
7	月	■ごはん	牛乳	■そぼろあんかけ玉子 ■イカと野菜のうま煮 ■豚汁	卵、イカ とり肉、ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ、だいこん ごぼう、はくさい ねぎ、こんにゃく	ごはん、さとう さといも さつまいも かたくり粉	サラダ油	807 31.5 22.3 2.2	卵 乳
8	火	■ごはん	牛乳	■ぶた肉と厚揚げのみそいため ■マヨポン酢あえ ■のっぺい汁	ぶた肉 厚揚げ、みそ かつお節 とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん パプリカ こまつな	にんにく、しょうが たけのこ、はくさい だいこん、ねぎ コーン、えのき こんにゃく	ごはん さといも さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	743 28.1 21.8 1.7	卵 乳
9	水	■ごはん	牛乳	■タラの甘酢あんかけ ■うま塩こんぶあえ ■ピリ辛みそ汁	タラ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん ニラ	だいこん、ごぼう たまねぎ、はくさい	ごはん さつまいも かたくり粉 さとう	サラダ 大豆油 ごま油	745 29.3 20.2 1.6	乳
10	木	■うどん	牛乳	■ほうとううどん汁 ■おでん煮 ■ヨーグルトりんご蒸しケーキ	とり肉 魚すりみ	牛乳 こんぶ スキムミルク ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	しょうが、ごぼう はくさい、しいたけ ねぎ、だいこん こんにゃく、りんご	うどん ホットケーキミックス 白いんげん豆 さとう カルピス	サラダ油	789 28.7 23.4 2.9	小麦 乳
11	金	***～沼田の日～*** ■ごはん	牛乳	■とり肉のネギソース ■にんじんシリシリ ■冬野菜のだんご汁	とり肉 ツナ、卵 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ、しょうが にんにく、だいこん はくさい、ごぼう	ごはん、米粉 小麦粉 さつまいも さとう	サラダ油 ごま油	823 34.0 18.0 1.8	小麦 卵 乳
14	月	■ごはん	牛乳	■厚揚げの酢豚風 ■くらげサラダ ■中華とろみスープ	厚揚げ ぶた肉 クラゲ イカ、魚すりみ	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん ほうれん草 こまつな	しょうが、にんにく たけのこ、たまねぎ きくらげ、キャベツ だいこん、ねぎ しめじ	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	調合サラダ油 ごま油、ごま	756 29.0 19.1 2.5	乳
15	火	■いなりごはん	牛乳	■ししゃもフライ ■しそひじきあえ ■ざく煮	油揚げ 高野豆腐 シシャモ とり肉	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん ほうれん草	えだまめ、はくさい ごぼう、だいこん ねぎ、しいたけ こんにゃく	ごはん さといも パン粉 さとう	サラダ油 大豆油	802 30.9 27.0 1.6	小麦 乳
16	水	■ごはん	牛乳	■和風おろしハンバーグ ■青菜のジャコあえ ■さつまいものみそ汁	ぶた肉、とり肉 大豆たんぱく 削り節、油揚げ 高野豆腐、みそ	牛乳 小魚 こんぶ	ほうれん草 にんじん	だいこん、はくさい しょうが、コーン ごぼう、えのき ねぎ、切り干し大根	ごはん さつまいも さとう かたくり粉	サラダ油	776 29.8 20.7 2.0	乳
17	木	■チーズパン	ジョア（ブルーベリー）	■トマトバジルソースオムレツ ■フレンチサラダ ■根菜のブラウンシチュー	卵 ツナ とり肉	ジョア	トマト、バジル ほうれん草 パプリカ にんじん	にんにく、しょうが はくさい、コーン たまねぎ、だいこん ごぼう	チーズパン じゃがいも 白いんげん豆 さとう	サラダ油 オリーブ油 ハヤシルウ	797 33.3 28.1 4.5	小麦 卵 乳
18	金	***～クリスマス～*** ■キャロットピラフ	牛乳	■チキンと野菜のグリル ■ミネストローネ ■クリスマスケーキ	ツナ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パプリカ、トマト こまつな	たまねぎ、えだまめ コーン、にんにく セロリー、はくさい	ごはん じゃがいも 金時豆、さとう 白いんげん豆 チョコケーキ	バター オリーブ油 サラダ油	763 30.6 24.4 2.1	小麦 卵 乳
21	月	■ごはん	牛乳	■ポークカレー ■小魚アーモンド ■コーンサラダ	ぶた肉	牛乳 小魚 こんぶ	にんじん ほうれん草 パプリカ	しょうが、にんにく たまねぎ、だいこん コーン、りんご	ごはん じゃがいも 白いんげん豆 さとう	アーモンド サラダ油、ごま油 ドレッシング （コーンクリーミー） カレールウ	837 30.3 29.9 2.2	小麦 乳
22	火	***～冬至～*** ■ごはん	牛乳	■とり肉のりんご照り焼き ■ごまあえ ■冬至汁	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな パプリカ にんじん かぼちゃ ほうれん草	はくさい、だいこん れんこん、ねぎ しょうが、りんご	ごはん さとう かたくり粉	サラダ油 ごま	725 33.8 20.9 1.7	乳
23	水	***～年取り～*** ■ごはん	牛乳	■ブリフライ ■五目きんぴら ■年取り汁	ブリ ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん	しょうが、れんこん ごぼう、だいこん ねぎ、まいたけ 干ししいたけ しらたき	ごはん さといも パン粉 さとう	サラダ油 大豆油 ごま油	803 30.4 26.3 1.5	小麦 乳
24	木	2学期　終業式（給食なし）										

◎　天候などの影響により、食材を変更する場合があります。また、感染症等に対応して献立の組み替えや変更を行う場合があります。
いずれの場合も食物アレルギーには支障がないよう対応します。