

令和7年12月

よていこんだてひょう
予定献立表



【中学校】
 館林市立学校給食センター

日	曜日				ス プ ー ン	食品名						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
						あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをとる		きいろ エネルギーのもとになる		
						【1群】 魚・肉 卵・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜・果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂 種実	
1	月	ご飯	牛乳	のり塩からあげ② 野菜炒め わかめのみそ汁		とりにく みそ ふたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん さやえんどう	しょうが にんにく キャバツ もやし だいこん ねぎ	ごはん でんぱん	あぶら	764 36.5 21.4
2	火	ご飯	牛乳	赤魚の西京焼き さつまいもごはんの具 すいとん	○	あかうお みそ とりにく ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さつまいも さとう すいとん	あぶら	783 36.3 16.8
3	水	黒パン	牛乳	〔地場産レシピ：白菜〕 ツナオムレツ イタリアンサラダ 白菜のシチュー	○	ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	あかピーマン にんじん パセリ	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら	770 27.2 28.0
4	木	ご飯	牛乳	ビビンバ（肉みそ） ビビンバ（ナムル） 春雨スープ ミニりんごゼリー②	○	ふたにく とりにく だいず なたと	ぎゅうにゅう ほうれんそう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく ぜんまい キャバツ ねぎ もやし	ごはん さとう ゼリー はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	743 28.5 20.0
5	金	きなこ揚げパン	牛乳	にこみうどん ごぼうサラダ チーズ②		きなこ なたと あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかピーマン ほうれんそう	ねぎ だいこん しいたけ ごぼう キャバツ きゅうり	パン さとう うどん	あぶら	751 30.1 31.8
8	月	ご飯	牛乳	〔ミツカン提供献立〕 納豆 ほうれんそうのごま和え 黄金煮	○	なつとう なまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	こんにやく たまねぎ たけのこ キャバツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	757 30.3 21.7
9	火	ご飯	牛乳	チャーハンの具 棒餃子 トックスープ	○	とりにく なたと やきハム だいず たまご ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ にんにく ねぎ もやし キャバツ しょうが	ごはん トック ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	742 26.2 18.9
10	水	パーカーハウス	牛乳	えびカツ コーンサラダ ミネストローネ	○	えび たら ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ブロccoli	にんじん にんじん トマト	だいこん コーン キャバツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり	パン でんぱん じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	755 27.3 27.3
11	木	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 海藻じゃこサラダ オレンジ	○	とりにく スキムミルク かきそう ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう スキャムミルク	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャバツ きゅうり オレンジ	たまねぎ にんにく キャバツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	824 24.7 19.2
12	金	ご飯	牛乳	〔大阪・関西万博：奈良県〕 さんまの竜田揚げ 権座 飛鳥汁		さんま とうふ なまあげ みそ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう こんが	にんじん こんが	こんにやく だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	ごはん さといも さとう でんぱん	あぶら	776 28.0 26.3
15	月	ご飯	牛乳	〔中学生が考えた献立（一中）〕 タルタルチキン（鶏の照り焼き+タルタルソース） いろどりサラダ 小松菜ときのこの汁		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが カリフラワー キャバツ コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら タルタルソース	727 34.5 19.1
16	火	ご飯	牛乳	さけのごまみそ揚げ 切り干し大根の中華和え かきたま汁		さけ みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん ほうれんそう こまつな	きりぼしだいこん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう でんぱん	ごま あぶら ごまあぶら	729 29.1 21.2
17	水	ミルクパン	牛乳	ハムチーズピカタ いかくんサラダ チリコンカン	○	たまご ふたにく ハム いか とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	だいこん きゅうり セロリー たまねぎ にんにく	パン でんぱん さとう じゃがいも	あぶら	785 35.6 27.9
18	木	ご飯	牛乳	肉団子③ おかか和え 関東煮		かつおぶし とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	フロccoli にんじん	キャバツ こんにやく だいこん もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	733 31.5 16.1
19	金	背割り こめっこばん	牛乳	〔図書給食：パンどろぼうとりんごかめん〕 クリスピーチキン 和風スパゲッティ フルーツサンドの具	○	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ キャバツ しめじ にんにく パイン もも みかん	パン スパゲッティ さとう	とうにゅうバター	752 29.1 25.4
22	月	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 もやしのナムル パイナップル	○	とうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし キャバツ パイン	ごはん さとう でんぱん	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	720 24.9 17.4
23	火	わかめご飯	牛乳	〔冬至献立〕 いわしの生姜煮 ゆずいり小松菜サラダ 冬至うどん		いわし ツナ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ ほうれんそう	しょうが ねぎ ゆず だいこん しいたけ きゅうり キャバツ	ごはん さとう うどん	あぶら	771 29.7 20.7

*材料の都合で、献立の変更もあります。 *はしを毎日もってきましょう。 *この用紙は再生紙を利用しています。 *食品名の太字は館林産のものです。



—学校給食費について—

保護者の皆様からいただく学校給食費は、すべて食材の購入に使っています。
 このほかに、給食をつくるために必要な調理や施設の維持管理にかかる費用はすべて市が負担しています。
 学校給食が適切に実施できるよう、学校給食費の確実な納付にご協力をお願いします。



給食費負担軽減事業

令和7年度、市では食材費の高騰に対応するため、
 1人あたり月額700円 を公費で負担しています。



給食センターのInstagramを始めました。
 毎日の給食の写真を掲載しています。



献立表・給食だよりは、館林市ホームページ
 よりご覧下さい。

