

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	<アレルギー特定原材料>		栄養価 エネルギー (kcal)	
			ち、にく、ほねになるもの（あか）		からだのちようしきをとのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとになるもの（きいろ）			表示義務（8品目） 推奨表示（20品目）			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	しぼう					
1	月	ごはん					ごはん					小	620
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳		中	754
		ビビンバ	ぶたにく おから だいず			しょうが にんにく こんにゃく	さとう	ごま なたね油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	豚 大豆 ごま 小麦	幼	477	
		春菊ともやしのナムル			しゅんぎく にんじん	もやし	さとう		酢 塩				
		チゲ汁	ぶたにく みそ たまご		にら	はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが		なたね油	トウバンジャン しょうゆ キムチあえの素 鶏がらだし	豚 大豆 小麦 鶏 卵 りんご			
2	火	うどん		ぎゅうにゅう			うどん			小麦	小	621	
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	730	
		（小中）煮卵	たまご						和風だし みりん しょうゆ	卵 小麦 大豆	幼	445	
		ほうれん草と油揚げのおひたし	かつおふんまつ あぶらあげ		ほうれんどう	もやし	さとう		しょうゆ	小麦 大豆			
		カレーうどん汁	ぶたにく	にぼしこ	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう だいこん ねぎ	かたくりこ		酒 しょうゆ みりん さば厚削り節 カレールウ カレー粉 だし昆布	豚 えび かに 小麦 乳 大豆 さば りんご パナナ			
3	水	ごはん	和食給食				ごはん					小	608
		牛乳			ぎゅうにゅう						乳	中	730
		ほっけの塩焼き		ほっけ						塩		幼	455
		じゃがいもの南蛮煮		ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも さとう	なたね油	和風だし トウバンジャン しょうゆ 酒 みりん	豚 小麦 大豆		
		なめこ汁		とうふ みそ	にぼしこ	こまつな	なめこ だいこん ねぎ			かつお厚削り節	大豆 えび かに		
4	木	背割りコッペパン					せわりコッペパン			乳 小麦 大豆	小	600	
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	751	
		ウインナーケチャップソース	ウインナー				さとう		ケチャップ ソース 赤ワイン	豚 大豆	幼	470	
		じゃがいもとブロッコリーのマヨマスタート炒め	ウインナー		ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも さとう	バター なたね油 マヨネーズタイプ	塩 みりん こしょう コンソメ マスタード ガーリックパウダー	豚 大豆 小麦 りんご 乳			
		卵野菜スープ	たまご		にんじん こまつな	だいこん きゃべつ コーン	かたくりこ		塩こうじ 酒 塩 こしょう コンソメ	卵			
5	金	ごはん					ごはん					小	679
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	806	
		野菜かきあげ	ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ コーン	てんぷらこ	なたね油		小麦 大豆	幼	495	
		かきあげ丼のたれ					さとう		しょうゆ ビーフエキス 塩 オイスターエキス	小麦 大豆 豚 牛			
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく はくさい	じゃがいも	なたね油	煮干し だし昆布	豚 大豆 えび かに			
		（小中）ヨーグルト		ヨーグルト						乳 ゼラチン			
		（幼）ミニアセロラゼリー					ゼリー						
8	月	ごはん	おはなし給食 『大根はえらい』				ごはん					小	606
		牛乳			ぎゅうにゅう						乳	中	718
		ミルメークコーヒー						ミルメークコーヒー				幼	465
		あじフライ		あじ だいず				パンこ こむぎこ	なたね油	ソース	小麦 大豆		
		大根のそぼろ煮		ぶたにく		にんじん	だいこん しょうが こんにゃく	さとう	ごま油	しょうゆ 和風だし 酒 みりん	豚 小麦 大豆 ごま		
		白菜と厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		こまつな	はくさい えのき ねぎ			煮干し	大豆 えび かに		
9	火	こめっこぱん					こめっこぱん			乳 小麦 大豆	小	614	
		ジョア（ストロベリー）		ジョア						乳	中	780	
		メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	パンこ	なたね油	ソース	豚 鶏 小麦 大豆	幼	467	
		ミートスパゲッティ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	スパゲッティ さとう	なたね油	塩 ケチャップ デミグラスソース トマトピューレ ソース コンソメ こしょう	豚 小麦 大豆 鶏			
		コンソメスープ			にんじん パセリ	だいこん コーン きゃべつ	じゃがいも	なたね油	こしょう コンソメ ガーリックパウダー				
10	水	ごはん	日本味めぐり 『北海道』				ごはん					小	669
		牛乳			ぎゅうにゅう						乳	中	809
		豚丼		ぶたにく		たまねぎ	くるまふ さとう	なたね油	酒 みりん しょうゆ	豚 小麦 大豆	幼	507	
		石狩汁		さけ とうふ みそ	にぼしこ	にんじん	こんにゃく ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ	じゃがいも		かつお厚削り節	さけ 大豆 えび かに		
11	木	ラーメン					ラーメン			小麦	小	593	
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	733	
		焼きぎょうざ	ぶたにく だいず		にら	きゃべつ たまねぎ	こむぎこ	ごま油		豚 小麦 大豆 ごま	幼	451	
		中華サラダ		わかめ		きゃべつ もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ	小麦 大豆 ごま			
		坦々味噌ラーメンスープ	ぶたにく みそ とうにゅう だいず なんと		にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん ねぎ しょうが にんにく		ごま ごま油	鳥がらだし 鶏豚湯 こしょう だし昆布 トウバンジャン かつお厚削り節	豚 大豆 鶏 ごま			
12	金	麦ごはん	南中リクエスト 『カレー』				むぎごはん					小	604
		牛乳			ぎゅうにゅう						乳	中	778
		寒天サラダ			かんてん わかめ		コーン もやし きゃべつ	さとう	ごま油	鳥がらだし ガーリックパウダー 酢 しょうゆ	小麦 大豆 鶏 ごま	幼	456
		チキンカレー		とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	カレールウ ケチャップ ソース	鶏 小麦 豚 大豆 乳 やまいも りんご パナナ		
		りんご					りんご			塩	りんご		



令和7年度12月献立表



玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	<アレルギー特定原材料>		栄養価 エネルギー (kcal)	
			ち、にく、ほねになるもの（あか）		からだのちようしをととのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとになるもの（きいろ）			表示義務（8品目） 推奨表示（20品目）			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	しぼう					
15	月	ごはん					ごはん				小	637	
		ふりかけ	群馬の伝統食 『春菊のごまあえ』					ごま		ごま	中	746	
		牛乳			ぎゅうにゅう					乳	幼	503	
		さばの味噌だれがけ		さば みそ			しょうが	さとう かたくりこ こくとう		酒 しょうゆ みりん 塩	さば 大豆 小麦		
		春菊のごまあえ		かつおふんまつ		しゃんぎく	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	小麦 大豆 ごま		
		けんちん汁		とうふ	にぼしこ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも	なたね油	しょうゆ かつお厚削り節 だし昆布	えび かに 大豆 小麦		
16	火	背割りコッペパン	元気いっぱい 栄養満点レシピ 「豚肉とじゃがいものカレー 粉とケチャップ炒め」				せわりコッペパン		乳 小麦 大豆	小	678		
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	843		
		豚肉とじゃがいものカレー粉とケチャップ炒め		ぶたにく			たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	なたね油	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 ソース	豚	幼	489
		花野菜のツナマヨサラダ		まぐろ		フロッコリー	きゃべつ カリフラワー	さとう	マヨネーズタイプ	レモン果汁 塩			
		かぼちゃのポタージュ			ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こめこ	バター	コンソメ 塩 こしょう 塩こうじ	乳		
17	水	ごはん					ごはん				小	628	
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	759	
		春雨中華サラダ		わかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ	小麦 大豆 ごま	幼	457	
		八宝菜	ぶたにく さつまあげ なると うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ほししいたけ しょうが にんにく	かたくりこ	なたね油 ごま油	鶏がらだし 酒 塩 こしょう	豚 卵 ごま 鶏			
		みかん				みかん							
18	木	食パン					しょくばん			乳 小麦 大豆	小	665	
		いちごジャム					ジャム				中	837	
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	幼	491	
		スパニッシュオムレツ	たまご ウインナー	チーズ			じゃがいも さとう	マヨネーズタイプ	塩 こしょう	卵 豚 大豆 乳			
		マカロニサラダ			にんじん フロッコリー	コーン	マカロニ	マヨネーズタイプ	塩				
		ミネストローネスープ	とりにく		にんじん トマト パセリ	きゃべつ だいこん たまねぎ		なたね油	ケチャップ ガーリックパウダー コンソメ こしょう 塩こうじ	鶏			
19	金	ごはん	南中リクエスト 『からあげ』				ごはん				小	642	
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	734	
		鶏のからあげ		とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ こむぎこ	なたね油	しょうゆ 酒	鶏 小麦 大豆	幼	546
		きんぴら		こうやどうふ さつまあげ	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま なたね油	みりん しょうゆ	ごま 小麦 大豆			
		大根のみそ汁		あぶらあげ みそ かつおふんまつ		だいこん はくさい ねぎ えのき			煮干し	大豆 えび かに			
22	月	ごはん					ごはん				小	615	
		ごま塩	行事食 『冬至』					ごま	塩	ごま	中	726	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	幼	491		
		さわらの甘酢ソース		さわら			さとう かたくりこ	なたね油	みりん しょうゆ 酢	小麦 大豆			
		こんにゃくサラダゆず風味			わかめ	こんにゃく もやし きゃべつ	さとう	なたね油	酢 しょうゆ ゆず果汁 レモン果汁	小麦 大豆			
		かぼちゃの味噌汁		あつあげ みそ		こまつな かぼちゃ だいこん			かつお厚削り節 だし昆布	大豆			
23	火	ロールパン	行事食 『クリスマス』				ロールパン			乳 小麦 大豆	小	658	
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	826	
		ローストチキン		とりにく			にんにく しょうが			しょうゆ 酒	鶏 小麦 大豆	幼	499
		白菜のクリーム煮		ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	はくさい たまねぎ かぶ しめじ コーン	じゃがいも こめこ	バター なたね油	コンソメ 塩こうじ 塩 こしょう	乳 豚 大豆		
		クリスマスフルーツゼリー		かんてん		パイン もも				もも			

栄養価（月平均）	小学校	エネルギー	662kcal	たんぱく質	24.6g	脂質	22.8g	食塩	2.8g	*都合により、献立及び食材料の変更をすることがあります。ご了承下さい。 *給食の献立には、地場産（佐波伊勢崎産・群馬県産）の食材を取り入れています。 *太字は、玉村産・伊勢崎産です。
	中学校	エネルギー	808kcal	たんぱく質	29.9g	脂質	27.0g	食塩	3.5g	
	幼稚園	エネルギー	516kcal	たんぱく質	19.9g	脂質	19.4g	食塩	2.1g	

【アレルギー表示について】

※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※ 献立表のアレルギー表示については、特定原材料の28品目を表示しています。

特定原材料表示義務8品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ）

特定原材料推奨表示20品目（あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド）（同一工場内、または同一ラインでアレルゲンを含む商品を作っている場合についての表示はしていません。）

※ 給食用の麺類・すいとんは工場内でそばの製造をしています。（製造ラインは別）

※ 小魚・海藻類は、エビ・カニなどの魚介類が混ざっている可能性があります。

※ そば・ピーナッツ・種実（ごまを除く）・木の実類・キウイフルーツは、アレルギーの新規発症の原因になりやすい食べ物のため、原則として使用を控えています。

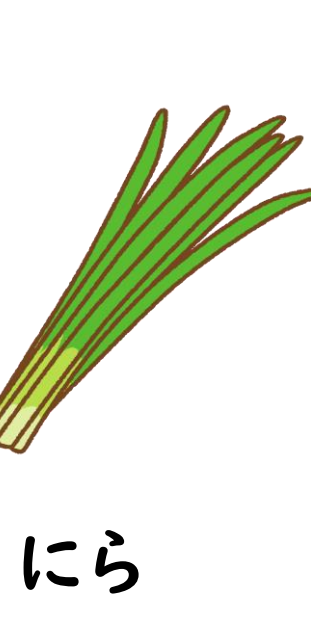
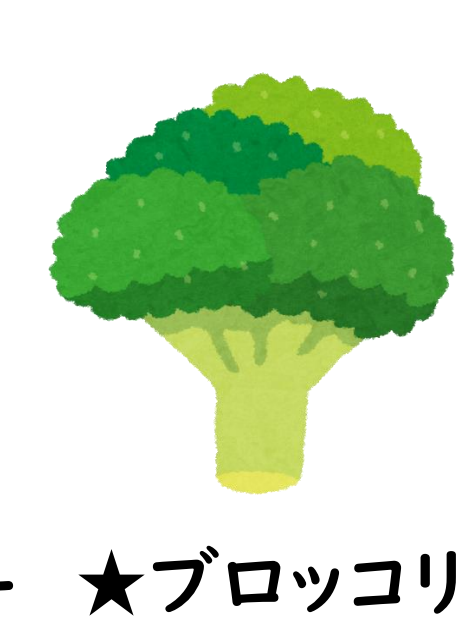
※ 食物アレルギー等で材料の使用量等詳しい内容を確認したい方は、玉村町学校給食センターまでご連絡ください。（TEL：65－6706）

＜ 「食物アレルギー対応マニュアル」群馬県教育委員会（H25.9）より ＞



12月の地場産の食材

（★は玉村産）



★だいこん ★カリフラワー ★ブロッコリー ★ねぎ にら ほうれんそう ★しゅんぎく ★キャベツ ★ごはん ★はくさい ★にんじん