



# 12月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

| 日付                 | 献立名                    | エネルギーのもとになる（黄）          | 体をつくるもとになる（赤）    | 体の調子を整える（緑）                             | 調味料など                         | 小学生<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | 中学生<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|--------------------|------------------------|-------------------------|------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 2日<br>(月)          | ごはん                    | 米                       |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | 豆腐のチゲ風煮                | 油 砂糖                    | 豚肉 木綿豆腐 米みそ      | 奈良の大根キムチ 玉ねぎ<br>もやし ぶなしめじ 白菜<br>にら にんにく | 中華スープ 濃口しょうゆ<br>みりん 酒 トウバンジャン | 750kcal<br>21.8g<br>22.6g   | 839kcal<br>24.5g<br>25.6g   |
|                    | 海藻サラダ                  | 白糸こんにゃく                 | 海藻ミックス           | れんこん コーン                                | 中華ドレッシング                      |                             |                             |
|                    | チヂミ                    | 油                       |                  | 野菜チヂミ                                   |                               |                             |                             |
| 3日<br>(火)          | ごはん                    | 米                       |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | かきたまスープ                | でん粉                     | 鶏卵 ベーコン          | 玉ねぎ 人参<br>えのきたけ ほうれん草                   | だしパック 濃口しょうゆ<br>塩 みりん 酒       | 733kcal<br>23.6g<br>21.0g   | 802kcal<br>26.6g<br>22.8g   |
|                    | ツナと白菜の塩こんぶ和え           |                         | ツナ 塩昆布           | 白菜 コーン                                  | 濃口しょうゆ                        |                             |                             |
|                    | コロッケ                   | 野菜コロッケ 油                |                  |                                         |                               |                             |                             |
| 4日<br>(水)          | パン、いちごジャム              | パン いちごジャム               |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | ミートボール入りスープ            | 油                       | 肉団子 ショルダーベーコン    | 人参 玉ねぎ キャベツ                             | コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ            | 600kcal<br>27.2g<br>18.8g   | 731kcal<br>31.5g<br>21.7g   |
|                    | ジャーマンポテト               | じゃがいも 油                 | チキンウインナー         | 玉ねぎ パセリ にんにく                            | 塩 こしょう 濃口しょうゆ                 |                             |                             |
|                    | タラのカレーソテー              |                         | タラのカレースパイス漬け     |                                         |                               |                             |                             |
| 食育の日<br>(木)        | ごはん                    | 米                       |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | 具だくさんみそ汁               |                         | 木綿豆腐 米みそ         | 玉ねぎ 大根 人参<br>ごぼう 青ねぎ                    | だしパック                         | 688kcal<br>26.5g<br>18.3g   | 765kcal<br>29.8g<br>20.1g   |
|                    | ならあえ                   | 突きこんにゃく 油 砂糖            | うすあげ             | 干しいたけ 奈良漬け 人参                           | 濃口しょうゆ みりん だしパック              |                             |                             |
|                    | 根菜入りつくね                | 砂糖 でん粉                  | 鶏と根菜の平つくね        |                                         | 濃口しょうゆ みりん 酒                  |                             |                             |
| (金)                | パン、マーシャルビーンズ<br>カレーポトフ | パン マーシャルビーンズ<br>じゃがいも 油 | 鶏肉               | 大根 玉ねぎ 人参<br>カリフラワー パセリ                 | カレー粉 コンソメ 塩<br>こしょう 濃口しょうゆ    | 615kcal<br>25.0g<br>24.9g   | 788kcal<br>33.0g<br>30.7g   |
|                    | ほうれん草のソテー              | マーガリン 油                 | ベーコン             | 玉ねぎ ほうれん草 コーン                           | 濃口しょうゆ 塩 こしょう                 |                             |                             |
|                    | ウインナー(2こ)              |                         | チキンウインナー         |                                         |                               |                             |                             |
|                    | ごはん                    | 米                       |                  |                                         |                               |                             |                             |
| 9日<br>(月)          | チンゲンサイと豆腐の中華スープ        |                         | 木綿豆腐 わかめ         | チンゲンサイ 玉ねぎ 人参                           | 中華スープ 濃口しょうゆ<br>塩 こしょう        | 720kcal<br>19.7g<br>22.0g   | 784kcal<br>21.6g<br>23.7g   |
|                    | 大根のナムル                 | 春雨 砂糖 ごま油 白ごま           | ささみ              | 大根 人参                                   | 酢 濃口しょうゆ 塩                    |                             |                             |
|                    | 春巻き                    | 野菜春巻き 油                 |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | ごはん                    | 米                       |                  |                                         |                               |                             |                             |
| 10日<br>(火)         | 根菜のみそ煮込み               | 突きこんにゃく じゃがいも<br>砂糖 油   | 鶏肉 竹輪<br>厚揚げ 米みそ | 大根 人参 枝豆                                | だしパック 濃口しょうゆ<br>みりん 酒         | 661kcal<br>27.7g<br>9.9g    | 742kcal<br>31.5g<br>11.9g   |
|                    | 水菜のサラダ                 |                         | チキンハム            | キャベツ 水菜 切干大根                            | ねぎごまドレッシング                    |                             |                             |
|                    | イワシの生姜煮                |                         | イワシ生姜煮           |                                         |                               |                             |                             |
|                    | ジョア ※牛乳無し              |                         | ジョア(ストロベリー)      |                                         |                               |                             |                             |
| 11日<br>(水)         | 減量パン                   | パン                      |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | クリームスパゲティ              | スパゲティ シチュールウ 油          | ショルダーベーコン        | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ<br>ほうれん草 コーン               | コンソメ 塩 こしょう                   | 607kcal<br>21.0g<br>19.0g   | 769kcal<br>25.6g<br>22.7g   |
|                    | ごぼうサラダ                 |                         | ツナ               | ごぼう 人参                                  | 和風ごまドレッシング                    |                             |                             |
|                    | フルーツゼリー                | 奈良県産みかんカットゼリー           |                  | 黄桃缶 パイン缶                                |                               |                             |                             |
| 12日<br>(木)         | ごはん                    | 米                       |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | 冬野菜カレー                 | じゃがいも 油<br>カレールウ        | 鶏肉 大豆            | 大根 玉ねぎ 人参<br>れんこん ほうれん草                 | 濃口しょうゆ ウスターソース<br>カレー粉 塩 こしょう | 667kcal<br>21.7g<br>15.9g   | 760kcal<br>25.1g<br>18.0g   |
|                    | ハムとキャベツのソテー            |                         | ロースハム            | キャベツ 玉ねぎ 人参                             | 濃口しょうゆ 塩 こしょう                 |                             |                             |
|                    | 福神漬け                   |                         |                  | 福神漬け                                    |                               |                             |                             |
| 13日<br>(金)         | 米粉パン                   | 米粉パン                    |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | コンソメスープ                | 油                       | 豚肉 大豆            | 大根 人参 玉ねぎ パセリ                           | コンソメ 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ         | 606kcal<br>26.4g<br>24.1g   | 775kcal<br>33.5g<br>29.6g   |
|                    | コールスローサラダ              |                         |                  | キャベツ 人参 コーン                             | フレンチドレッシング                    |                             |                             |
|                    | チキンナゲット(3こ)            | 油                       | チキンナゲット          |                                         |                               |                             |                             |
| 16日<br>(月)         | ごはん、ふりかけ               | 米                       |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | 沢煮椀                    | 突きこんにゃく                 | 豚肉               | 人参 玉ねぎ ごぼう<br>えのきたけ 青ねぎ                 | 濃口しょうゆ 塩 だしパック<br>みりん         | 686kcal<br>26.8g<br>20.0g   | 757kcal<br>26.8g<br>22.0g   |
|                    | 揚げと青菜の煮物               | 砂糖                      | 厚揚げ              | 小松菜 人参 ほうれん草                            | 濃口しょうゆ みりん だしパック              |                             |                             |
|                    | 厚焼き玉子                  |                         | 厚焼き玉子            |                                         |                               |                             |                             |
| 冬至<br>献立<br>(火)    | 減量ごはん                  | 米                       |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | 冬至うどん                  | うどん でん粉                 | 豚肉               | れんこん かぼちゃ 玉ねぎ<br>人参 青ねぎ しょうが            | 濃口しょうゆ みりん 塩<br>だしパック         | 706kcal<br>25.0g<br>14.8g   | 805kcal<br>28.4g<br>16.5g   |
|                    | 白菜の柚子和え                | 砂糖                      | ちりめんじゃこ          | 白菜 人参 柚子果汁                              | 酢 濃口しょうゆ                      |                             |                             |
|                    | 竹輪の天ぷら                 | 天ぷら粉 油                  | 竹輪               |                                         |                               |                             |                             |
| クリスマス<br>献立<br>(水) | パン                     | パン                      |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | 豆乳コーンスープ               | じゃがいも 油                 | 鶏肉 豆乳            | 玉ねぎ 人参<br>コーン グリンピース<br>コーンクリーム缶        | コンソメ こしょう 塩                   | 721kcal<br>27.5g<br>22.9g   | 857kcal<br>32.3g<br>26.0g   |
|                    | 花野菜のトマトサラダ             |                         |                  | ブロッコリー カリフラワー<br>黄パプリカ                  | トマトドレッシング                     |                             |                             |
|                    | カレーチキンカツ               | 油                       | 星型カレーチキンカツ       |                                         |                               |                             |                             |
| いい歯の日<br>(木)       | クリスマスデザート(単配)          | クリスマスカップデザート            |                  |                                         |                               |                             |                             |
|                    | ゆかりごはん                 | 米                       |                  |                                         | ゆかり                           |                             |                             |
|                    | みぞれ汁                   |                         | 肉団子              | 大根 白菜 人参<br>ごぼう 大根おろし                   | だしパック 濃口しょうゆ<br>塩 みりん 酒       | 690kcal<br>25.7g<br>16.6g   | 756kcal<br>28.1g<br>17.4g   |
|                    | れんこんのきんぴら              | 突きこんにゃく 白ごま<br>ごま油 油 砂糖 |                  | れんこん 人参                                 | みりん 濃口しょうゆ                    |                             |                             |
| いい歯の日<br>(木)       | ハンバーグ玉ねぎソースがけ          | 砂糖 でん粉 油                | ハンバーグ            | 玉ねぎ                                     | 濃口しょうゆ 酒 みりん                  |                             |                             |

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。  
外国産の食材は、**斜体**で表しています。

3学期の給食は、  
1月10日(金)から開始予定です。

あじわいメモ ~12月~

## 12月の旬の食材



献立表・給食だより  
のカラー版はHPにて  
公開中です! ⇒



## 食育の日 (5日)

ならあえは奈良県の特産品である  
「奈良漬け」を使った郷土料理です。  
奈良漬けやうすあげ、こんにゃく等と  
一緒に和えた精進料理です。



## 冬至献立 (17日)

冬至の日に「ん」のつく食べ物を  
食べると幸運になるという言い伝えがあります。  
冬至うどんにはにんじん、かぼちゃ(なんきん)、  
れんこん、うどん(うんとん)と「ん」のつく食べ物  
がたくさん入っています!



## クリスマス献立 (18日)

豆乳コーンスープに星型のラッ  
キー人参が各クラスに入ってい  
ます! 当たった人はラッキー♪  
デザートもあるので、楽しみに  
しててくださいね!



## いい歯の日 (19日)

今月のかみごたえのある食材は、「れんこ  
ん」と「つきこんにゃく」です。  
よく噛んで食べましょう。

