

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	黄	赤	緑	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (月)	ごはん 肉みそラーメン	米 ちゃんぽん麺 砂糖 ごま油 いりごま でんぷん	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ	白菜 人参 小松菜 にんにく しょうが	濃口しょうゆ トウバンジャン 中華スープ 塩 こしょう	653kcal 25.9g 20.8g	827kcal 32.3g 25.4g
	キムタクごはんの具	ごま油	豚肉	白菜キムチ たくあん	濃口しょうゆ		
	揚げ餃子(3こ)	米油	餃子				
2日 (火)	ごはん	米				668kcal 30.7g 21.2g	786kcal 35.3g 23.8g
	かしのすき焼き ひじきの含め煮	糸こんにゃく 焼き麩 砂糖 砂糖 米油	鶏肉 焼き豆腐 ひじき うすあげ 大豆	白菜 人参 大和太ねぎ 春菊 人参	濃口しょうゆ だしパック だしパック 濃口しょうゆ		
	和風平つくね		キャベツ入り平つくね				
3日 (水)	食パン	パン				661kcal 21.9g 30.6g	831kcal 27.0g 37.6g
	ABCスープ	米油 アルファベットマカロニ	鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	鶏とキャベツのガリパタ炒め	マーガリン	鶏肉	にんにく キャベツ ぶなしめじ	コンソメ こしょう		
4日 (木)	フルーツサンドの具	ホイップクリーム		もも缶 みかん缶 パイン缶		656kcal 22.2g 26.2g	801kcal 26.5g 31.7g
	ごはん	米					
	春雨スープ	春雨 ごま油	豚肉	人参 白菜 しょうが 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
5日 (金)	フロccoliのナムル	ごま油 いりごま		フロccoli 人参	酢 濃口しょうゆ 塩	640kcal 23.3g 24.2g	753kcal 26.8g 26.6g
	鶏のから揚げ	でん粉 米油	鶏肉	にんにく しょうが	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ		
	パン マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ					
8日 (月)	冬野菜のスープ		ささみフレーク	玉ねぎ 人参 白菜 れんこん 小松菜	コンソメ 濃口しょうゆ 塩	626kcal 29.0g 22.2g	763kcal 35.3g 26.8g
	パスタサラダ	スパゲッティ	ツナ	きゅうり 人参	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう		
	イカメンチカツ	米油	イカメンチカツ				
9日 (火)	ごはん	米				657kcal 17.6g 21.2g	753kcal 19.4g 22.1g
	ちゃんこ汁		荒挽きつくね 木綿豆腐	白菜 人参 大根	濃口しょうゆ だしパック 塩		
	マーボー大根	ごま油 砂糖 でんぷん	鶏ひき肉 豚ひき肉 米みそ 赤みそ	大根 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	濃口しょうゆ 中華スープ トウバンジャン		
10日 (水)	鶏肉の七味焼き	砂糖 いりごま ごま油	鶏肉	しょうが にんにく 青ねぎ	濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子	640kcal 27.3g 22.9g	814kcal 33.7g 27.5g
	減量パン	パン					
	ナポリタン	スパゲティ 砂糖 米油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 青ピーマン コーン	コンソメ トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ 塩 こしょう		
11日 (木)	水菜とツナのサラダ		ツナ	水菜 キャベツ	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	619cal 27.3g 21.3g	733kcal 31.3g 24.0g
	甘酢肉団子(3こ) キャンディーチーズ(2こ)		甘酢肉団子 キャンディーチーズ				
	ごはん	米					
12日 (金)	白菜のみそ汁		木綿豆腐 わかめ つすあげ 米みそ	白菜 人参	だしパック	648kcal 27.1g 19.9g	821kcal 34.8g 26.0g
	豚肉のしょうが炒め	砂糖	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 青ピーマン	みりん 濃口しょうゆ 酒		
	厚焼き卵		厚焼き卵				
15日 (月)	ごはん	米				603kcal 26.5g 16.3g	708kcal 29.2g 18.2g
	けんちん汁	突きこんにゃく ごま油	木綿豆腐	ごぼう 人参 青ねぎ 大根	濃口しょうゆ みりん 削り節 塩		
	小松菜のごま和え	砂糖 いりごま		小松菜 白菜 人参	濃口しょうゆ		
16日 (火)	さばの竜田揚げ	でんぷん 米油	さば	しょうが	みりん 酒 濃口しょうゆ	637kcal 24.5g 11.0g	789kcal 29.5g 12.2g
	ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー					
	ごはん	米					
17日 (水)	味噌煮込みうどん	蕎麦入りうどん	鶏肉 かまぼこ 米みそ	かぼちゃ 人参 青ねぎ	だしパック みりん	663kcal 28.8g 27.3g	801kcal 33.4g 31.5g
	じゃこ和え	砂糖	ちりめんじゃこ	白菜 小松菜	酢 濃口しょうゆ		
	手作りわかめふりかけ	ごま油 いりごま 砂糖	わかめ ツナ		濃口しょうゆ みりん 酒 塩		
18日 (木)	パン	パン				653kcal 18.5g 20.1g	802kcal 22.1g 23.8g
	白菜のクリーム煮	シチュールウ	荒挽きつくね 調整豆乳	白菜 人参 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
	キャベツのマヨネーズ和え			キャベツ 人参	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう		
18日 (木)	ハンバーグてりやきソース	砂糖 でんぷん	ハンバーグ		酒 みりん 濃口しょうゆ	653kcal 18.5g 20.1g	802kcal 22.1g 23.8g
	ごはん	米					
	冬野菜カレー	里芋 カレールウ 米油	鶏ひき肉 ひきわり大豆	人参 れんこん 大根 玉ねぎ	カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
いい歯の日	切干大根のごまマヨサラダ	いりごま 砂糖	ささみフレーク	切干大根 人参 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	653kcal 18.5g 20.1g	802kcal 22.1g 23.8g
	フルーツゼリー	アレンジディスプレイ (あまおう・マスカット)		もも缶 パイン缶 みかん缶			

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。



七ツやクリスマス、バレンタインなどの時に、食卓にラッキーニンジンが入っているのに気が付いていますか？調理員さんが朝からひとつひとつ丁寧に型抜きをしてくれています。12日の給食にも、ラッキーニンジンがあります！入っていたら、ラッキー♪ メリークリスマス♪



クリスマスはキリストの誕生をお祝いする日です。日本では宗教に関係なくクリスマスを楽しく過ごしています。ヨーロッパやアメリカでは、1か月前からツリーや部屋の飾りつけなどの準備が始まる大きな行事です。