

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 | 米 | | | | | | |
| | 肉みそラーメン | ちゃんぽん麺 砂糖 こま油 いりごま でんぶん | 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ | 白菜 人参 小松菜 にんにく ショウガ | 濃口しょうゆ トウバンシャン 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 揚げ餃子(3c) | ごはんとあわせて たべましょう! | ごま油 豚肉 餃子 | 白菜キムチ たくあん | 濃口しょうゆ | | | |
| 2日 (火) | ごはん | 米 | | | | | | |
| | かしわのすき焼き | 糸こんにゃく 焼き麸 砂糖 | 鶏肉 焼き豆腐 | 白菜 人参 大和太ねぎ 春菊 | 濃口しょうゆ だしパック | 668kcal 30.7g 21.2g | 786kcal 35.3g 23.8g | |
| | ひじきの含め煮 和風平つくね | 砂糖 米油 | ひじき うすあげ 大豆 | 人参 | だしパック 濃口しょうゆ | | | |
| 3日 (水) | 食パン | パン | | | | | | |
| | 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 | 661kcal 21.9g 30.6g | 831kcal 27.0g 37.6g | |
| | 鶏とキャベツのガリバタ炒め フルーツサンドの具 | パンにはさんで たべましょう! | マーガリン 鶏肉 ホイップクリーム | にんにく キャベツ ふなしめじ もち缶 みかん缶 パイン缶 | コンソメ こしょう | | | |
| 4日 (木) | 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 | 656kcal 22.2g 26.2g | 801kcal 26.5g 31.7g | |
| | ブロッコリーのナムル 鶏のから揚げ | ごま油 いりごま でん粉 米油 | | ブロッコリー 人参 にんにく しょうが | 酢 濃口しょうゆ 塩 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ | | | |
| 5日 (金) | パン マーシャルビーンズ | パン マーシャルビーンズ | | | | | | |
| | 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 | 640kcal 23.3g 24.2g | 753kcal 26.8g 26.6g | |
| | パスタサラダ イカメンチカツ | スパゲッティ 米油 | ツナ | きゅうり 人参 | ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう | | | |
| 8日 (月) | ごはん | 米 | | | | | | |
| | 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 | 626kcal 29.0g 22.2g | 763kcal 35.3g 26.8g | |
| | マー婆ー大根 鶏肉の七味焼き | ごま油 砂糖 でんぶん 砂糖 いりごま ごま油 | 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 しょうが にんにく 青ねぎ | 濃口しょうゆ 中華スープ トウバンシャン 濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子 | | | |
| 9日 (火) | ごはん | 米 | | | | | | |
| | 鶏肉のフォー | フォー 米油  | 鶏肉  | もやし 玉ねぎ 人参 青ねぎ | 中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう | 657kcal 17.6g 21.2g | 753kcal 19.4g 22.1g | |
| | ゴイガ (鶏肉のサラダ) | 砂糖 | ささみフレーク  | 赤ピーマン キャベツ レモン果汁 | 濃口しょうゆ | | | |
| 10日 (水) | 春巻き | 米油 | 春巻き | | | | | |
| | 減量パン | パン | | | | | | |
| | ナポリタン | スパゲッティ 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 | 640kcal 27.3g 22.9g | 814kcal 33.7g 27.5g | |
| 11日 (木) | 水菜とツナのサラダ 甘酢肉団子(3c) | | 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 | | | |
| | キャンディーチーズ(2c) | | 甘酢肉団子 | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | |
| 12日 (金) | 白菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め 厚焼き卵 | | 木綿豆腐 わかめ うすあげ 米みそ | 白菜 人参 | だしパック | 619kcal 27.3g 21.3g | 733kcal 31.3g 24.0g | |
| | パン | パン | | | | | | |
| | 豆乳みそスープ コールスローサラダ チキンナゲット(3c) クリスマスデザート ジョア | スープに型抜き 人参が入っているよ     | じゃがいも マーガリン | 荒挽きつくね 米みそ 調整豆乳 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー | コンソメ 塩 こしょう | 648kcal 27.1g 19.9g | 821kcal 34.8g 26.0g |
| 15日 (月) | ごはん | 米 | | | | | | |
| | 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 | 603kcal 26.5g 16.3g | 708kcal 29.2g 18.2g | |
| | 小松菜のごま和え さばの竜田揚げ ミルメークコーヒー | 砂糖 いりごま でんぶん 米油 ミルメークコーヒー | | 小松菜 白菜 人参 | 濃口しょうゆ | | | |
| 16日 (火) | ごはん | 米 | | | | | | |
| | 味噌煮込みうどん じゅご和え 手作りわかめふりかけ |  | 葛入りうどん 砂糖 こま油 いりごま 砂糖 | 鶏肉 かまぼこ 米みそ ちりめんじゅご わかめ ツナ | かぼちゃ 人参 青ねぎ  白菜 小松菜 | だしパック みりん 酢 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩 | 637kcal 24.5g 11.0g | 789kcal 29.5g 12.2g |
| | パン | パン | | | | | | |
| 17日 (水) | 白菜のクリーム煮 キャベツのマヨネーズ和え ハンバーグりやきソース | 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 | 663kcal 28.8g 27.3g | 801kcal 33.4g 31.5g | |
| | | | | キャベツ 人参 | ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう | | | |
| | | | | ハンバーグ | 酒 みりん 濃口しょうゆ | | | |
| 18日 (木) | ごはん | 米 | | | | | | |
| | 冬野菜カレー 切干大根のごまマヨサラダ フルーツゼリー | 里芋 カレールウ 米油 いりごま 砂糖 | 鶏ひき肉 ひきわり大豆 ささみフレーク | 人参 れんこん 大根 玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり | カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう | 653kcal 18.5g 20.1g | 802kcal 22.1g 23.8g | |
| | | | | | もち缶 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。

たなばた やクリスマス、バレンタインなどの時に、食缶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む過ごしています。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っている大きな行事です。

