

# 12月献立表

令和5年度  
京田辺市学校給食委員会

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 金	牛乳 小型パン 焼きそば風スパゲティ 大根サラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あ おのり,かつおぶし,ささ みフレーク	こがたパン,スパゲティ, あぶら,ごま,ノンエッグマ ヨネーズ	キャベツ,にんじん,たま ねぎ,だいこん,ほうれん そう	しお,こしょう,ちゅうのう ソース,ウスターソース, しょうゆ	590 kcal 25.0 g
4 月	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ 白菜スープ みかん	ぎゅうにゅう,ハンバーグ, とりにく	こめ,さとう,かたくりこ	はくさい,えのきたけ,ほう れんそう,みかん	トマトケチャップ,ウス ターソース,みりん,しお, こしょう,しょうゆ,とりが らスープ	629 kcal 23.1 g
5 火	牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 ひじきの煮物	ぎゅうにゅう,とりにく,とう ふ,あぶらあげ,ひじき,ぶ たにく,さつまあげ	こめ,あぶら,ごまあぶら, はくさい,にんじん,だいこ ん,しめじ,しろねぎ,しょ うが,にんにく,さやいんげ ん	さけ,みりん,しょうゆ,し お,だしあつお	609 kcal 24.9 g	
6 水	牛乳 麦入りごはん 冬野菜のカレー ツナサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ス キムミルク,チーズ,ツナ	こめ,おおむぎ,あぶら,さ といも,こむぎこ,バター, はちみつ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,ごぼ う,れんこん,さやいんげ ん,りんご,キャベツ,レモ ンかじゅう	しお,こしょう,ワイン,カ レーコ,トマトケチャップ, ウスターソース,しょう ゆ,ガーリックパウダー, オールスパイス,とりがら スープ,す	676 kcal 25.5 g
7 木	《まるごときょうとの日献立》 牛乳 ごはん さわらの甘酢かけ 京風えびいも汁	ぎゅうにゅう,さわら,と りにく,しろみそ,いっきゅう みそ	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,えびいも	はくさい,しろな,にんじん	しお,さけ,す,しょうゆ,だ しあつお	674 kcal 27.3 g
8 金	牛乳 コーンライス 鶏肉の豆乳煮 米粉マカロニのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,どう にゅう	こめ,じゃがいも,さとう, かたくりこ,こめこマカロ ニ,ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン,たまねぎ, にんじん,さやいんげん, キャベツ	さけ,しお,とりがらス ープ,しお,こしょう	655 kcal 22.6 g
11 月	牛乳 ビビンバ トックスープ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とりにく,わかめ	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,ごま,トック	にんにく,せんまい,あお ねぎ,ほうれんそう,だい こん,にんじん,しうが, たまねぎ	しょうゆ,す,とりがらス ープ	637 kcal 24.2 g
12 火	牛乳 ごはん ほっけのから揚げ 豆腐のみそ汁 菊菜のごまあえ	ぎゅうにゅう,ほっけ,と うふ,あぶらあげ,いっきゅう みそ	こめ,かたくりこ,あぶら, ごま,さとう	しょうが,もやし,しゅんぎ く,にんじん,たまねぎ,あ おねぎ	さけ,しょうゆ,だしじゃこ	647 kcal 26.6 g

## ★今月の献立について★

7日(木)まるごときょうとの日献立…ごはん、さわらの甘酢かけ、京風えびいも汁  
15日(金)お楽しみ献立……………うずまきバターPan、フライドチキン、お楽しみデザート  
18日(月)いい歯の日献立……………ポテトビーンズ  
19日(火)食育の日献立……………お茶っぽチャーハン  
20日(水)冬至献立……………みそ煮込みうどん、こかぶの柚子香あえ  
※「ん」のつく食べ物(うどん、にんじん、だいこん、なんきん(かぼちゃ))が入っています。

今年の冬至は、  
12月22日(金)です。

## ★地産地消給食★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「えびいも」「小松菜」「しろ菜」「キャベツ」「大根」「青ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「一休みそ」「白みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。

## ★給食レシピ紹介★

QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。  
ご家庭でも作ってみて下さい。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
13 水	牛乳 ごはん 豆腐チゲ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,と うふ,ロースハム	こめ,あぶら,ごまあぶら, りょくどうはるさめ,さとう	にんじん,しろねぎ,えのき たけ,にら,はくさいキム チ,キャベツ	しょうゆ,しお,こしょう,ど りがらスープ,す	613 kcal 24.7 g
14 木	牛乳 ごはん じゃがいもと厚揚げの煮物 小松菜とコーンの洋風あえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あ つあげ	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう,オリーブオイル	にんじん,たまねぎ,さや いんげん,ホールコーン, こまつな	みりん,しお,しょうゆ,だ しあつお,こしょう,す	613 kcal 23.1 g
15 金	《お楽しみ献立》 牛乳 うずまきバターPan フライドチキン キャベツのスープ お楽しみデザート	ぎゅうにゅう,とりにく,ウイ ンナー	うずまきバターPan,かた くりこ,あぶら,おたのしみ デザート	にんじん,キャベツ,チ ンゲンサイ	しお,こしょう,さけ,オー ルスパイス,ガーリックパ ウダー,ジンジャーパウ ダー,しょうゆ,とりがら スープ	740 kcal 25.4 g
18 月	《いい歯の日献立》 牛乳 牛肉と大根のごはん 沢煮椀 ポテトビーンズ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, あおのり,ぶたにく,だい す	こめ,さとう,あぶら,じや がいも,かたくりこ	だいこん,たまねぎ,にん じん,えのきたけ,こまつな	さけ,みりん,しょうゆ,し お,だしあつお	583 kcal 23.1 g
19 火	《食育の日献立》 牛乳 お茶っぽチャーハン チングン菜の中華風スープ 揚げ春巻き	ぎゅうにゅう,やきぶた,と りにく	こめ,ごまあぶら,あぶら, はるまき	たまねぎ,にんじん,しょ うが,てんちや,キャベツ,し めじ,チングンサイ	しお,こしょう,しょうゆ,と りがらスープ	677 kcal 21.2 g
20 水	《冬至献立》 牛乳 ゆかりご飯 みそ煮込みうどん こかぶの柚子香あえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あ ぶらあげ,みそ	こめ,うどん,あぶら,さと う	だいこん,かぼちゃ,にん じん,はくさい,あおねぎ, ほししいたけ,こかぶ,ゆ ず	ゆかりごはんのもと,しょ うゆ,だしあつお,だしこ ん,ぶ,す,しお	588 kcal 21.6 g

☆ 行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

## ☆7日「まるごときょうとの日献立」について☆

「まるごときょうとの日献立」とは、使用する農林水産物をすべて京都府産のものに限定した献立です。

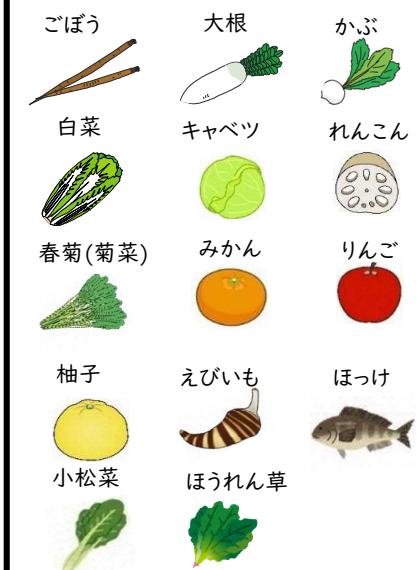
また、以下のとおり京都府の中でもできるだけ京田辺市産のものを使う予定です。

- ・ごはん→米は京田辺市産
- ・さわらの甘酢かけ→さわらは京都府産
- ・京風えびいも汁→鶏肉は京都府産  
えびいも、白菜、しろ菜、人参、  
一休みそ、白みそは京田辺市産

3学期は1月11日(木)から  
給食が始まります。



## ★季節のかおり★



## 【保護者の皆様へ】 給食費への補助金について

昨今の急激な物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、従来の給食費(245円)では、安定的な給食提供が困難な状況のため、7月にお知らせしましたとおり学校給食費を270円に改定しました。なお、令和5年度は学校給食費改定分(25円)を市教育委員会が補助しておりますので、保護者の皆さまが負担する学校給食費徴収額に変わりはありません。