

12月献立表

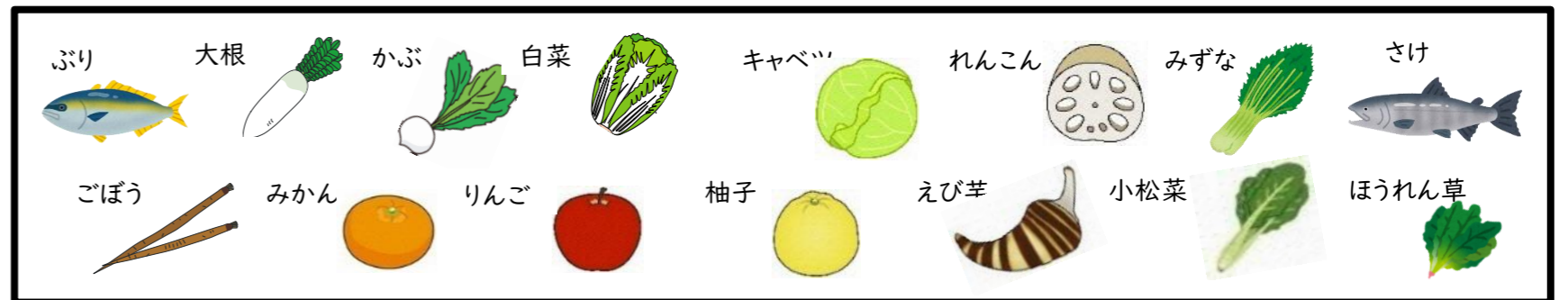
令和7年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市立〇〇小学校

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月	牛乳 ごはん 豚肉と大根のみそ煮 白菜とじゃこの酢のもの みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,さとう	だいこん,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,しょうが,はくさい,みかん	さけ,みりん,す,しょうゆ	615 kcal 23.1 g
2火	牛乳 ごはん 五目煮豆 沢煮椀	ぎゅうにゅう,だいず,ちくわ,とりにく,こんぶ,ぶたにく	こめ,さとう,あぶら	こんにゃく,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,チンゲンサイ	しょうゆ,さけ,しお,だしかつお	590 kcal 26.5 g
3水	牛乳 ごはん 鶏肉のトマト煮 米粉マカロニのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,こめコマカロニ,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),さやいんげん,トマト(水煮),トマトピューレ,キャベツ	しお,ワイン,こしょう,トマトケチャップ,パジル	680 kcal 24.5 g
4木	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き風 豆腐とわかめのみそ汁 小松菜とえのきたけのごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶり,わかめ,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,さとう,ごま	たまねぎ,あおねぎ,こまつな,えのきたけ,にんじん	みりん,だしじゃこ,しょうゆ	735 kcal 31.3 g
5金	牛乳 中華丼 豆腐の四川風スープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,うずらたまご(水煮),ベーコン,とうふ	こめ,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら,ラーゆ	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,たけのこ(水煮),キャベツ,チンゲンサイ,にんにく,えのきたけ,あおねぎ	しょうゆ,しお,こしょう,とりからスープ,す	613 kcal 26.2 g
8月	牛乳 ごはん 筑前煮 相性汁	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ,ベーコン,みそ	こめ,あぶら,さとう,さつまいも	こんにゃく,たけのこ(水煮),ごぼう,ほししいたけ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,しろねぎ,チンゲンサイ	こしょう,みりん,だしかつお,しょうゆ,しお	607 kcal 22.8 g
9火	牛乳 ごはん 鮭の石垣フライ えのきたけのすまし汁 ゆかり和え	ぎゅうにゅう,さけ(魚),だいののはなフレーク,あおのり,とうふ	こめ,ごま,あぶら,こめこ	にんじん,えのきたけ,みつば,はくさい,みずな	さけ,しょうゆ,だしかつお,しお,ゆかり	625 kcal 29.6 g
10水	牛乳 ごはん 回鍋肉 春雨サラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ささみフレーク	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,りょくとうはるさめ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ,こまつな	さけ,しお,す,こしょう,しょうゆ,オイスターソース,トウバンジャン	626 kcal 24.9 g

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
11木	《まるごときょうとの日献立》 牛乳 大根の炊き込みごはん えび芋のから揚げ かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,いっきゅうみそ	こめ,さとう,あぶら,えびいも,かたくりこ	だいこん,にんじん,はくさい,かぶ,あおねぎ	さけ,みりん,しょうゆ,しお,だしじゃこ	610 kcal 22.8 g
12金	《お楽しみ献立》 牛乳 うずまきバターパン ポトフ(ラッキーにんじん入り) ほうれんそうサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ツナ	うずまきバターパン,あぶら,じゃがいも,オリーブオイル,こめこ,おたのしみデザート	かぶ,たまねぎ,にんじん,はくさい,パセリ,ほうれんそう,キャベツ	しお,こしょう,ワイン,しょうゆ,す,とりからスープ	672 kcal 22.8 g
15月	牛乳 ひじきごはん おじゃがだんご汁 ぱりぱりたくあん炒め	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひじき,とりにく,あぶらあげ,ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,おじゃがもちボール	にんじん,だいこん,たまねぎ,あおねぎ,ほししいたけ,キャベツ,たくあん	みりん,しょうゆ,だしかつお,だしこんぶ,さけ	588 kcal 22.2 g
16火	牛乳 ごはん さばの生姜煮 小松菜のみそ汁 磯香和え	ぎゅうにゅう,さば,あぶらあげ,いっきゅうみそ,のり	こめ,さとう	しょうが,こまつな,にんじん,だいこん,チンゲンサイ,はくさい	みりん,しょうゆ,だしじゃこ,さけ	667 kcal 27.7 g
17水	牛乳 ごはん フライドチキン 野菜スープ	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	こめ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも	レモンかじゅう,ほうれんそう,たまねぎ	しお,こしょう,オールスパイス,ガーリックパウダー,しょうゆ,とりからスープ,ジンジャーパウダー	656 kcal 23.5 g
18木	《いい歯の日献立》 牛乳 ツナピラフ ジュリアンスープ カレービーンズ	ぎゅうにゅう,ツナ,ベーコン,だいの,たづくり	こめ,おおむぎ,あぶら,かたくりこ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム(水煮),キャベツ,パセリ	しお,こしょう,しょうゆ,だしかつお,カレーこ	651 kcal 27.2 g
19金	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 厚揚げのみそ煮 即席漬け 米粉の抹茶蒸しパン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,みそ,しおこんぶ,とうにゅう	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こめこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,さやいんげん,はくさい,まっちゃ	さけ,しょうゆ,だしかつお,ベーキングパウダー	670 kcal 25.9 g
22月	《冬至献立》 牛乳 麦入りごはん 冬野菜のカレー ゆず入りツナサラダ	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,こむぎこ,バター,はちみつ,さとう,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,だいこん,さやいんげん,りんご,キャベツ,ゆずかじゅう	しお,こしょう,ワイン,カレーこ,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,とりからスープ,す	703 kcal 25.3 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。

★季節のかおり★



☆今月の献立について☆

11日(木)まるごときょうとの日献立…大根の炊き込みごはん、えび芋のから揚げ、かぶのみそ汁
12日(金)お楽しみ献立…うずまきバターパン、ポトフ(ラッキーにんじん入り)、りんごゼリー
18日(木)いい歯の日献立…カレービーンズ
19日(金)食育の日献立…米粉の抹茶蒸しパン
22日(月)冬至献立…冬野菜のカレー※1、ゆず入りツナサラダ※2
※1 「ん」のつく食べ物(にんじん、だいこん、れんこん)が入っています。
※2 ゆずが入っています。

今年の冬至は、
12月22日(月)です。

☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「えび芋」「大根」「さつまいも」「青ねぎ」「白菜」「かぶ」「キャベツ」「こまつな」「にんにく」「ほうれん草」「一休みそ」は、京田辺市産を使用する予定です。

★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。



3学期は
1月8日(木)から
給食が始まります。

