

令和7年度

12月

給食献立表

紀の川市立

河南学校給食センター

月 1		火 2		水 3		木 4		金 5	
△ 牛乳 ○ ごはん △ 餃子 2個 キムチ炒め		△ 牛乳 新生巻ごはん		△ 牛乳 わかめごはん 春菊のツナ和え		△ 牛乳 ごはん かぼちゃひき肉フライ		△ 牛乳 豚丼	
△ 豚肉 30 □ キャベツ 22.8 □ しょうが 0.26 酒 1.2 ○ ごま油 0.36 春雨スープ		○ 米 84 □ 新しょうが 8.4 □ かつお節 0.24 ○ 砂糖 3.6 こいくち		酒 3 □ 人参 4.8 みりん 7.2 だし		○ 揚げ油 4 ジャーマンポテト ○ じゃがいも 60 △ ベーコン 12 野菜スープ		○ 米 96 △ 玉ねぎ 120 □ ねぎ 8.4 □ しょうが 1.08 酒 1.2 こいくち	
△ とり肉 17.05 □ 玉ねぎ 16.5 □ もやし 16.5 中華だし 塩		△ 磯の香フライ ○ 揚げ油 4.8 ひじきサラダ △ ひじき 1.14 △ ささみフレーク 6.05 ○ 炒りごま 0.36 ○ 砂糖 0.96 こいくち		△ 豚肉 31.2 □ 玉ねぎ 30 □ 大根 60 ○ こんにやく 18 みりん 1.8 うすくち こいくち		□ しょうが 1.8 □ 人参 12 △ 厚揚げ 18 酒 1.8 ○ 片栗粉 0.6 ○ 砂糖 1.2 だし		△ とり肉 11 □ 白菜 27.5 □ 青菜 11 コンソメ	
□ キムチ 18 □ 玉ねぎ 14.4 □ にんにく 0.18 ○ 砂糖 0.54 コチュジャン		□ もやし 30.25 □ コーン 9.07 ○ すりごま 0.24 ○ ごま油 0.72 酢				○ 米油 0.55 □ 人参 11 こしょう		△ カラフルサラダ □ 紅くるり 6.05 □ キャベツ 21.78 △ ツナ 8.47 ○ 砂糖 1.33 □ みかん	
うすくち		△ 地元野菜のみそ汁 □ 大根 16.5 △ 油揚げ 3.6 □ ねぎ 2.4		□ 白菜 18 □ 人参 7.7 だし みそ				フルーツ給食	
				紀の川市オーガニックビレッジ準備会から 「地元の農家さんが有機農業で生産されたお米・新生姜」 を頂きます。					
8		9		10		11		12	
△ 牛乳 ○ ごはん △ 揚げたご焼き		△ 牛乳 ごはん 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き		△ 牛乳 コッペパン ポロニアハム		△ 牛乳 ごはん ささみの南蛮揚げ		△ 牛乳 減量ごはん 和歌山ラーメン	
○ 揚げ油 3.5 切干し大根のハリハリ和え		△ とり肉 48 ○ 米油 2.4 塩 バジル		△ もやし 38.5 □ 人参 5.5 ○ 砂糖 2.97 酢 塩 クックル		△ ささみ ○ 片栗粉 7.8 □ 玉ねぎ 6 みりん 2.34 小袋タルタルソース キャロットラペ		○ 中華めん 108 □ しょうが 0.43 □ キャベツ 38.4 □ 人参 10.2 □ ねぎ 3.6 豚骨醤油ラーメンスープ 中華だし	
□ 切干し大根 5.5 ○ すりごま 0.88 塩 酢 ちゃんこ煮		○ オリーブオイル 1.2 ○ じゃがいも 30 こしょう		□ キヤベツ 16.5 ○ 米油 3.3 カレー粉 こしょう		酒 2.4 ○ 揚げ油 7.2 ○ 砂糖 1.74 こいくち 酢		△ 豚肉 24 □ にんにく 0.31 □ 玉ねぎ 15.6 □ もやし 6.24 ○ ごま油 0.48 トウバンジャン	
△ 豚肉 9.6 △ 平天 12 □ 人参 12 □ 大根 108 みりん 4.2 酒 1.8 こいくち		□ キヤベツ 36.96 □ コーン 8.8 ○ オリーブオイル 0.24 酢 塩 油揚げとわかめのみそ汁		△ とり肉 38.5 □ 玉ねぎ 41.8 パセリ コンソメ		□ キヤベツ 12 □ 人参 36 □ レモン 1.56 ○ 米油 0.76 うすくち 水菜のすまし汁		△ ささみフレーク 6.6 □ コーン 6.05 うすくち	
△ とり肉 14.4 □ 白菜 33.6 ○ こんにやく 36 □ しょうが 0.6 ○ 砂糖 1.8 だし		□ ほうれん草 9.24 ○ 砂糖 1.62 うすくち こしょう		○ 米油 1.65 □ 人参 16.5 ターメリック		□ きゅうり 8.4 △ ツナ 9.6 ○ 砂糖 3.02 こしょう 塩		△ フロッコリーサラダ □ ブロッコリー 28.05 □ ほうれん草 9.24 ○ 砂糖 1.32 酢	
こいくち		□ 玉ねぎ 16.5 △ わかめ 0.44 △ 油揚げ 3.3		□ 大根 33 □ えのきたけ 5.5 みそ だし		□ ほうれん草 5.5 ○ 麴 2.2 みりん 0.83 だし		フルーツ給食	
				フルーツ給食					
15		16		17		18		19	
△ 牛乳 ○ ごはん △ にらまんじゅう		△ 牛乳 ごはん 肉じゃが		△ 牛乳 ごはん 白身魚の照り焼き		△ 牛乳 冬野菜カレーライス		△ 牛乳 ごはん くじらの竜田揚げ	
○ 揚げ油 3.5 ほうれん草ともやしのごま和え		○ 米 90 △ 豚肉 37.2 □ しょうが 0.36 □ もやし 48 □ 長ネギ 6 ○ ごま油 0.16 ○ 砂糖 2.4 こいくち		△ ホキ 酒 1.2 こいくち 切干し大根の食め煮		○ 米 108 □ 大根 22 □ れんこん 16.5 □ 人参 7.78 ワイン 2.2 ○ 米油 0.16 ウスターソース コンソメ		△ とり肉 16.5 □ 玉ねぎ 66 □ 白菜 22 ○ じゃがいも 22 □ にんにく 0.22 カレールウ	
□ ほうれん草 22 □ 人参 5.5 ○ すりごま 1.1 こいくち おでん		□ ほうれん草 42 ○ 炒りごま 1.2 酒 1.2 みりん 0.79 トウバンジャン		△ 豚肉 8.4 △ 油揚げ 7.2 ○ こんにやく 10.8 □ 人参 12 ○ 砂糖 1.8 みりん 0.6 白菜のみそ汁		○ 米油 0.16 コンソメ こしょう ピーンスサラダ		酒 6 □ にんにく 0.72 ○ 片栗粉 30 こいくち	
△ こんにやく 30 △ がんも 18 □ 大根 48 ○ 砂糖 2.4 △ こんぶ 0.48 こいくち		○ さつまいも 49.5 △ ツナ 11 塩 こいくち		□ 切干し大根 4.2 △ ちくわ 4.8 □ いんげん 4.8 ○ 米油 0.6 酒 0.6 こいくち だし		□ えだまめ 9.9 □ 人参 12.1 ○ 砂糖 0.3 マヨネーズ		△ くじら肉 60 □ しょうが 1.44 ○ ごま油 1.44 ○ 揚げ油 6 梅和え	
△ ちくわ 24 △ とり肉 24 □ 人参 12 みりん 0.96 うすくち		□ 玉ねぎ 5.5 ○ 砂糖 0.46 こしょう		□ 玉ねぎ 19.8 ○ さといも 7.7 だし		□ えだまめ 9.9 □ 人参 12.1 ○ 砂糖 0.3 マヨネーズ		□ キャベツ 26.4 □ 人参 7.7 みりん 1.65 こいくち 青菜のみそ汁	
フルーツ給食		△ 青菜のみそ汁 □ 青菜 11 □ 人参 9.9 △ 油揚げ 3.02		△ 肉じゃが ○ 米 90 ○ 米油 0.6 △ チキンウインナー 24 △ とり肉 24 □ 人参 9.6 □ ピーマン 6 ポトフ		△ 大豆 12.1 □ コーン 6.6 △ ロースハム 3.3 こいくち		□ 玉ねぎ 25.3 ○ さといも 6.6 みそ だし	
		和歌山県から「くじら肉」を いただきます		フルーツ給食					
22		23		24		＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞			
△ 牛乳 ○ ごはん ハンバーグ		△ 牛乳 ごはん 味かつおふりかけ 豆腐の中煮		△ 牛乳 チキンピラフ		食品グループ			
△ ハンバーグ ワイン 0.48 ケチャップ ウスターソース れんこんのきんぴら		△ 豆腐 84 □ 玉ねぎ 48 □ 青菜 24 酒 2.16 ○ ごま油 0.12 こいくち パンサンスー		○ 米 90 ○ 米油 0.6 △ チキンウインナー 24 △ とり肉 24 □ 人参 9.6 □ ピーマン 6 ポトフ		○…おもにエネルギーの もとになる食品			
△ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6 ○ こんにやく 15.6 △ ちくわ 6 みりん 0.38 こいくち かぼちゃのみそ汁		△ 豚肉 30 □ 人参 14.4 □ しめじ 9.6 ○ 片栗粉 0.72 中華だし オイスターソース		○ 押麦 9.6 □ 玉ねぎ 36 □ コーン 7.2 ○ 米油 0.6 コンソメ こしょう 塩		△…おもに体をつくる もとになる食品			
□ れんこん 20.4 □ ごぼう 12 □ いんげん 6 ○ 砂糖 2.59 酒 1.03		□ ブロッコリー 3.3 □ 人参 5.5 ○ 春雨 5.5 ○ ごま油 0.22 酢 こいくち		□ 玉ねぎ 33 □ キャベツ 27.5 □ ブロッコリー 11 コンソメ こしょう		□…おもに体の調子を整える もとになる食品			
□ かぼちゃ 33 □ えのきたけ 7.7 みそ		□ ネーフル		クリスマスデザート		たんぱく質 炭水化物 脂質			
フルーツ給食		フルーツ給食		いちごプリンにホワイト クリームといちごソース がかかっているよ！		ビタミン 無機質			
						☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。			