

令和7年度

12月

きゅうしょくこんだて表

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 554kcal ○ ごはん △ ぎょうざ 2こ キムチいため △ ぶたにく 25 □ キムチ 15 □ キャベツ 19 □ たまねぎ 12 □ しょうが 0.22 □ にんにく 0.15 さけ 1 ○ さとう 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 コチュジャン はるさめスープ △ とりにく 15.5 □ あおな 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 8 □ もやし 15 ○ はるさめ 3.5 ちゅうかだし ○ ごまあぶら 0.25 しお ガラスープ うすくち	△ 牛乳 582kcal △ しんしょうがごはん ○ こめ 70 さけ 2.5 □ しんしょうが 7 □ にんじん 4 △ かつおぶし 0.2 みりん 6 ○ さとう 3 こいくち だし △ いぞのかフライ ○ あげあぶら 4 ひじきサラダ △ ひじき 1.04 □ もやし 27.5 △ ささみフレーク 5.5 □ コーン 8.25 ○ いりごま 0.33 ○ すりごま 0.22 ○ さとう 0.88 ○ ごまあぶら 0.66 こいくち す じもとやさしいみそしる □ だいこん 15 □ はくさい 15 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 7 □ ねぎ 2 だし みそ	△ 牛乳 550kcal ○ わかめごはん △ しんぎくのツナあえ □ しゅんぎく 11 □ にんじん 7.7 □ もやし 19.8 ○ すりごま 1.1 △ ツナ 11 ○ さとう 0.3 マヨネーズ こいくち ぶたにくとやさしいしょうがに △ ぶたにく 26 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 25 □ にんじん 10 □ だいこん 50 △ あつあげ 15 ○ こんにやく 15 さけ 1.5 みりん 1.5 ○ かたくりこ 0.5 うすくち ○ さとう 1 こいくち だし	△ 牛乳 583kcal ○ ごはん △ かぼちゃひきにくフライ ○ あげあぶら 4 ジャーマンポテト ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 10 △ ベーコン 10 こしょう しお やさしいスープ △ とりにく 10 ○ こめあぶら 0.5 □ はくさい 25 □ にんじん 10 □ あおな 10 こしょう コンソメ	△ 牛乳 587kcal △ ぶたどん ○ こめ 80 △ ぶたにく 40 □ たまねぎ 100 ○ こんにやく 30 □ ねぎ 7 △ かまぼこ 10 □ しょうが 0.9 ○ さとう 2.6 さけ 1 みりん 1 こいくち カラフルサラダ □ ぺにくるり 5.5 □ ブロッコリー 11 □ キャベツ 19.8 □ コーン 5.5 △ ツナ 7.7 □ レモン 1.21 ○ さとう 1.21 うすくち みかん フルーツきゅうしょく												
8	9	10	11	12												
△ 牛乳 564kcal ○ ごはん △ あげたこやき ○ あげあぶら 3.5 きりぼしだいこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ すりごま 0.8 ○ さとう 2.2 す しお こいくち ちゃんこに △ ぶたにく 8 △ とりにく 12 △ ひらてん 10 □ はくさい 28 □ にんじん 10 ○ こんにやく 30 □ だいこん 90 □ しょうが 0.5 みりん 3.5 ○ さとう 1.5 さけ 1.5 だし こいくち	△ 牛乳 542kcal ○ ごはん △ とりにくとじゃがいものバジルやき △ とりにく 40 ○ オリーブオイル 1 ○ こめあぶら 2 ○ じゃがいも 25 しお こしょう バジル キャベツとコーンのサラダ □ キャベツ 33.6 □ ほうれんそう 8.4 □ コーン 8 ○ さとう 1.48 ○ オリーブオイル 0.22 す うすくち しお こしょう あぶらあげとわかめのみそしる □ たまねぎ 15 □ だいこん 30 △ わかめ 0.4 □ えのきたけ 5 △ あぶらあげ 3 だし みそ	△ 牛乳 550kcal ○ コッペパン △ ポロニアハム △ もやしのカレーレッシングあえ □ もやし 35 □ キャベツ 15 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 3 ○ さとう 2.7 カレーこ す しお こしょう クックル △ とりにく 35 ○ こめあぶら 1.5 □ たまねぎ 38 □ にんじん 15 パセリ ターメリック コンソメ	△ 牛乳 675kcal ○ ごはん △ ささみのなんぼんあげ △ ささみ さけ 2 ○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6 □ たまねぎ 5 ○ さとう 1.45 みりん 1.95 こいくち す こぶくろタルタルソース キャロットラペ □ キャベツ 10 □ きゅうり 7 □ にんじん 30 △ ツナ 8 □ レモン 1.3 ○ さとう 2.52 ○ こめあぶら 0.63 こしょう うすくち しお みずなのすましじる □ みずな 10 □ ほうれんそう 5 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.76 うすくち だし	△ 牛乳 625kcal ○ げんりょうごはん △ わかやまラーメン ○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 20 □ しょうが 0.36 □ にんにく 0.26 □ キャベツ 32 □ たまねぎ 13 □ にんじん 8.5 □ もやし 5.2 □ ねぎ 3 ○ ごまあぶら 0.4 とんこつしょうゆラーメン ちゅうかだし トウバンジャン ブロッコリーサラダ □ ブロッコリー 25.5 △ ささみフレーク 6 □ ほうれんそう 8.4 □ コーン 5.5 ○ さとう 1.2 す うすくち												
15	16	17	18	19												
△ 牛乳 644kcal ○ ごはん △ にろまんじゅう ○ あげあぶら 3.5 ほうれんそうともしやしのごまあえ □ ほうれんそう 20 □ もやし 20 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 5 ○ すりごま 1 ○ さとう 0.9 こいくち おでん ○ こんにやく 25 △ ちくわ 20 △ がんも 15 △ とりにく 20 □ だいこん 40 □ にんじん 10 ○ さとう 2 みりん 0.8 △ こんぶ 0.4 うすくち こいくち	△ 牛乳 550kcal △ ジャ(ストロベリー) ビビンバ ○ こめ 75 △ ぎゅうにく 15 △ ぶたにく 31 □ にんにく 0.5 □ しょうが 0.3 □ にんじん 15 □ もやし 40 □ ほうれんそう 35 □ ながねぎ 5 ○ いりごま 1 ○ ごまあぶら 0.13 さけ 1 ○ さとう 2 みりん 0.66 こいくち トウバンジャン さつまいものツナあえ ○ さつまいも 45 □ たまねぎ 5 △ ツナ 10 ○ さとう 0.42 しお こしょう こいくち	△ 牛乳 610kcal ○ ごはん △ しろみざかなのてりやき △ ホキ ○ さとう 3 さけ 1 みりん 3 こいくち きりぼしだいこんのふくめに △ ぶたにく 7 △ ちくわ 4 □ きりぼしだいこん 3.5 □ いんげん 4 △ あぶらあげ 6 ○ こめあぶら 0.5 ○ こんにやく 9 さけ 0.5 □ にんじん 10 こいくち だし ○ さとう 1.5 みりん 0.5 はくさいのみそしる □ はくさい 20 □ たまねぎ 18 □ ねぎ 3 ○ さとも 7 みそ だし	△ 牛乳 682kcal △ ぶゆやさいカレーライス ○ こめ 90 △ とりにく 15 □ だいこん 20 □ たまねぎ 60 □ れんこん 15 □ はくさい 20 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 20 ワイン 2 □ にんにく 0.2 ○ こめあぶら 0.15 カレールウ ウスターソース こいくち コンソメ こしょう カレーこ ビーンズサラダ △ だいず 11 □ えだまめ 9 □ コーン 6 □ にんじん 11 △ ロースハム 3 ○ さとう 0.28 こいくち マヨネーズ	△ 牛乳 701kcal ○ ごはん △ くじらのたつたあげ △ くじら肉 50 さけ 5 □ しょうが 1.2 □ にんにく 0.6 ○ ごまあぶら 1.2 ○ かたくりこ 25 ○ あげあぶら 5 こいくち うめあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ぱいにく 2.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 こいくち あおなのみそしる □ あおな 10 □ たまねぎ 23 □ にんじん 9 ○ さとも 6 △ あぶらあげ 2.75 みそ だし												
22	23	24	＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞ <table><tr><td>しょうゆ 食品 グループ</td><td>○…おもにエネルギーの もとになる食品</td><td>△…おもに体をつくる もとになる食品</td><td>□…おもに体の調子を整える もとになる食品</td></tr><tr><td>えんじょう 栄養素</td><td>たんぱく質 炭水化物</td><td>しじつ 脂質</td><td>たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td></tr><tr><td></td><td></td><td>たんぱく質 無機質</td><td>ビタミン</td></tr></table> ぶゆやさいで げんきもりもり かぼちゃ だいこん ゆぎ ブロッコリー かぼ ほうれんそう こまつな にんじん はくさい 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！ ☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。		しょうゆ 食品 グループ	○…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品	えんじょう 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)			たんぱく質 無機質	ビタミン
しょうゆ 食品 グループ	○…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品													
えんじょう 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)													
		たんぱく質 無機質	ビタミン													
△ 牛乳 606kcal ○ ごはん △ ハンバーグ △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 コンソメ ケチャップ とんかつソース ウスターソース こいくち れんこんのきんぴら △ ぶたにく 8 □ れんこん 17 □ にんじん 8 □ ごぼう 10 ○ こんにやく 13 □ いんげん 5 △ ちくわ 5 ○ さとう 2.16 みりん 0.32 さけ 0.86 こいくち かぼちゃのみそしる □ かぼちゃ 30 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 5 みそ だし 冬至	△ 牛乳 555kcal ○ ごはん △ あじかつおふりかけ とうふのちゅうかに △ とうふ 70 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40 □ にんじん 12 □ あおな 20 □ しめじ 8 さけ 1.8 ○ かたくりこ 0.6 ○ ごまあぶら 0.1 ちゅうかだし こいくち オイスターソース パンサンズー □ きゅうり 13 □ ブロッコリー 3 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくち ネーフル フルーツきゅうしょく	△ 牛乳 646kcal △ 牛乳 チキンピラフ ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 30 △ チキンウインナー 20 □ コーン 6 △ とりにく 20 ○ こめあぶら 0.5 □ にんじん 8 コンソメ □ ビーマン 5 しお こしょう ポトフ □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 □ キャベツ 25 ○ じゃがいも 25 □ ブロッコリー 10 △ ベーコン 10 コンソメ こしょう クリスマスデザート														