



日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	中学校
1(月)	<div>【★磐城小6年1組献立★】</div> <div>ごはん 牛乳 しゅうまい</div> <div>だいこん 大根チャプチェ ハ宝菜</div>	牛乳 しゅうまい ぶたにく あつあげ えび やきぶた	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	きりぼしだいこん にんにく しょうが にんじん たまねぎ あおピーマン きくらげ キャベツ たけのこ	856 39.3
2(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃと大和ポークフライ ひじきいり煮 いものこ汁	牛乳 ひじき うすあげ とりにく とうふ、 かぼちゃとやまとポークフライ	米 あぶら さとう さといも こんにやく	にんじん えだまめ なめこ はねぎ	775 25.0
3(水)	ごはん 牛乳 めだまやき ガパオライスの具 ビーフンスープ	牛乳 めだまやき とりひきにく だいず やきぶた	米 ごまあぶら さとう でんぶん ピーフン	たまねぎ あかピーマン にんにく パジル しろねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	735 28.9
4(木)	<div>【★磐城小6年4組献立★】</div> <div>ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ</div> <div>みかん とツナのサラダ かぼちゃのみそ汁</div>	牛乳 ぶたにく シーチキン わかめ みそ	米 でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ	しょうが みかん キャベツ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	914 35.5
5(金)	<div>【★新庄小6年2組献立★】</div> <div>しよく 食パン 牛乳 てりやきチキン ブロッコリーサラダ</div> <div>ふゆ とうにゅう 冬の豆乳シチュー スライスチーズ</div>	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう スライスチーズ	しよくパン さとう こめこ でんぶん じゃがいも ドレッシング(ねぎごま)	ブロッコリー にんじん ほうれんそう たまねぎ エリンギ	765 37.9
8(月)	<div>【★新庄小6年1組献立★】</div> <div>ごはん 牛乳 えびフライ ほうれん草ソテー</div> <div>とうふとわかめのみそ汁</div>	牛乳 えびフライ ベーコン とうふ うすあげ みそ	米 あぶら	コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな しめじ	744 27.5
9(火)	<div>【★新庄小6年4組献立★】</div> <div>ごはん 牛乳 サカナゲツト</div> <div>もやしとほうれん草のナムル</div> <div>はくさい たつぷり白菜とギョーザのスープ</div>	牛乳 あじナゲツト すいぎょうざ	米 あぶら ごま ごまあぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん はくさい たまねぎ にら エリンギ コーン	818 25.7
10(水)	ごはん ジョア(マスカット) ウインナー だいこん 大根のゆず風味サラダ キーマカレー	ジョア(マスカット) ウインナー ぶたひきにく だいず	米 ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら カレールウ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ りんご ゆず	830 30.3
11(木)	<div>【★新庄小6年3組献立★】</div> <div>わかめごはん 牛乳 星型ハンバーグ</div> <div>ブロッコリーのごま和え 冬野菜豚汁</div>	わかめ 牛乳 ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	米 さとう でんぶん ごま あぶら	ブロッコリー たまねぎ こまつな えのきたけ しろな にんじん はねぎ	723 27.6
12(金)	<div>【★磐城小6年3組献立★】</div> <div>コッペパン 牛乳 ポークチャップ</div> <div>きりぼしだいこん 切干大根のごまマヨサラダ ふわ玉わかめスープ</div> <div>いちごジャム ヨーグルト</div>	牛乳 ぶたにく たまご とうふ わかめ ヨーグルト	コッペパン あぶら ごま マヨネーズ いちごジャム	たまねぎ エリンギ にんじん きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ もやし	702 31.1
15(月)	ごはん 牛乳 奈良のたまご焼き やまと 大和まなちりめん 奈良のっぺ	牛乳 奈良のたまごやき ちりめんじゃこ あつあげ	米 ごまあぶら さとう ごま さといも こんにやく でんぶん	やまとまなづけ こまつな だいこん にんじん しいたけ しょうが	766 32.3
16(火)	<div>【★磐城小6年2組献立★】</div> <div>ごはん 牛乳 甘辛チキン</div> <div>こまつな 小松菜とにんじんのおかか和え</div> <div>とり 鶏ガラわかめスープ</div>	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ わかめ	米 あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	こまつな はくさい にんじん たまねぎ しろねぎ もやし えのきたけ	787 29.6
17(水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め いんげんのごま和え まいたけのみそ汁	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	米 あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しょうが りんご いんげんまめ まいたけ ごぼう だいこん チンゲンサイ	718 26.5
18(木)	ごはん 牛乳 さばのたつたあげ いそか和え にゅうめん	牛乳 さばのたつたあげ のり とうふ とりにく ほしがたかまぼこ わかめ	米 あぶら さとう ふしめん	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	774 28.2
19(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 チーズ風ソースインハンバーグ イタリアンサラダ 豆乳コーンスープ クリスマスデザート	牛乳 とうにゅう ベーコン チーズふうソースインハンバーグ	こめこパン こめこ ドレッシング(イタリアン) クリスマスデザート	ブロッコリー あかピーマン きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	874 35.0



～今月の地場産物～
奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で太字にしています
米・パン・こんにやく・奈良のたまごやき・かぼちゃと大和ポークフライ・ふしめん・なめこ・やまとまなづけ
さといも・キャベツ・こまつな・だいこん・チンゲンサイ・葉ねぎ・はくさい・ほうれん草・しろな

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー (kcal)
下の段:たんぱく質 (g)
※ただし米を110gとする



12月平均
792
30.8

さむ 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



～給食センターからのお知らせ～
来月分から学校給食予定献立表の様式が変わります。変更後はどの料理にどの食材が使われているのかが一目でわかるようになります。(アレルギー確認用に配布している予定献立表は廃止します。来月からは学校給食予定献立表で献立内容をご確認ください。)ご不明な点がございましたら学校給食センターまでお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

