

令和7年12月 学校給食予定献立表

\*材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

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)	【★磐城小6年1組献立★】 ごはん 牛乳 しゅうまい だいこん はっぽうさい 大根チャップチエ 八宝菜	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	きりばしだいこん 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 どうふ 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 こんにゃく	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 ビーフヌードル	牛乳 めだまやき とりひきにく だいすけ やきぶた	米 ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン	たまねぎ あかピーマン にんにく バジル しろねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	735 28.9
4(木)	【★磐城小6年2組献立★】 ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ みかんヒツナのサラダ かぼちゃのみぞ汁	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)	【★新庄小6年2組献立★】 食パン 牛乳 てりやきチキン ブロッコリー・サラダ ふゆ とうにゅう 冬の豆乳シチュー スライスチーズ	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう スライスチーズ	しょくパン さとう こめこ でんぶん じやがいも 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
6(月)	【★新庄小6年1組献立★】 ごはん 牛乳 えびフライ ほうれん草ソテー とうふとわかめのみぞ汁	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
7(火)	【★新庄小6年4組献立★】 ごはん 牛乳 サカナゲット もやしとほうれん草のナムル たっぷり白菜とギョーザのスープ	牛乳 あじナゲット 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
8(水)	ごはん ジョア(マスカット) ウィンナー だいこん ふうみ 大根のゆず風味サラダ キーマカレー	ジョア(マスカット) ウィンナー ぶたひきにく だいすけ	米 ごまあぶら さとう じやがいも 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
9(木)	【★新庄小6年3組献立★】 わかめごはん 牛乳 星型ハンバーグ プロッコリーのごま和え 冬野菜豚汁	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
10(金)	【★磐城小6年3組献立★】 コッペパン 牛乳 ポークチャップ きりばしだいこん 切干大根のごまマヨサラダ ふわ玉わかめスープ いちごジャム ヨーグルト	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 きりばしだいこん きゅうり えのきたけ もやし	702 31.1
11(月)	ごはん 牛乳 奈良のたまご焼き やまと 大和まなぢりめん 奈良のっぺ	牛乳 ならのたまごやき 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 こんにゃく 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
12(火)	【★磐城小6年2組献立★】 ごはん 牛乳 甘辛チキン こまつな 小松菜とにんじんのおかか和え とり 鶏ガラわかめスープ	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
13(水)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め いんげんのごま和え まいたけのみぞ汁	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
14(木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ いそか 和え にゅうめん	牛乳 さばのたつあげ のり とうふ、とりにく ほしがたまぼこ 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
15(金)	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 とうにゅう 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

 <p>~今月の地場産物~</p> <p>*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*</p> <p>米・パン・こんにゃく・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</p>	<p>★栄養価の表示★</p> <p>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</p>
---	---

**寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!**

ふゆ ひこ さむ ま ふゆ げん さ す

いよいよ冬本番を迎へ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手洗いうがみが億劫になりますが、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!**

はやね はやお 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しらせ~**

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。よろしくお願ひいたします。