



12月 給食予定献立表



令和7年度
京田辺市学校給食センター

日	曜日	献立	主な食品						エネルギー たんぱく質	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん					米		751 kcal 31.3 g	
		ホイコーロー	豚肉 豆みそ		にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ	砂糖 片栗粉	油		塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン
		鶏肉のフォー	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	フォー			チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
		牛乳		牛乳						
2	火	ごはん					米		749 kcal 29.3 g	
		チキンのハーブ焼き	鶏肉			にんにく				塩 バジル粉 白ワイン こしょう
		レモンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	オリーブ油		酢 塩 こしょう
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン				淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ
		牛乳		牛乳						
3	水	ごはん					米		831 kcal 25.4 g	
		麻婆大根	豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん	にんにく 大根 玉ねぎ たけのこ グリンピース	砂糖 片栗粉			トウバンジャン 酒 淡口しょうゆ オイスターソース チキンスープ
		さつまいもの飴煮					さつまいも 砂糖 はちみつ	油		
		牛乳		牛乳						
4	木	ごはん					米		821 kcal 33.6 g	
		さばのカレー焼き	さば			生姜				濃口しょうゆ 酒 カレー粉 濃口しょうゆ
		ほうれんそうと 白菜の磯香和え		刻みのり	ほうれんそう にんじん	白菜	砂糖			
		かす汁	豚肉 豆腐 一休みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく			酒かす 削り節
		牛乳		牛乳						
5	金	小型パン					小型パン		774 kcal 33.1 g	
		焼きそば	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし	焼きそば麺			濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう
		ひじきとごぼうのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう	砂糖	いりごま ノンエッグマヨネーズ		濃口しょうゆ 塩 こしょう
		牛乳		牛乳						
8	月	中華風炊き込みごはん	豚肉		青ねぎ にんじん	干しいたけ たけのこ 生姜	米 砂糖	ごま油	濃口しょうゆ 塩 酒	710 kcal 31.1 g
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉			にんにく	砂糖		濃口しょうゆ コチュジャン 酒 みりん	
		ベーコンと チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 生姜			チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 酒 こしょう	
		牛乳		牛乳						
9	火	ごはん					米		748 kcal 29.6 g	
		おでん	竹輪 厚揚げ がんもどき さつまあげ うずら卵			大根	こんにゃく 砂糖			濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 削り節
		冬野菜のごま和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	白菜	砂糖	いりごま すりごま		濃口しょうゆ
		牛乳		牛乳						
10	水	お茶の日献立							798 kcal 29.6 g	
		ごはん					米			塩 こしょう 酒 碾茶
		鶏肉のてん茶揚げ	鶏肉				片栗粉	油		煮干し
		かぶのみそ汁	油揚げ 豆腐 一休みそ		にんじん	かぶ かぶの葉 こかぶ				
11	木	ごはん					米		784 kcal 38.2 g	
		あじのねぎみそ焼き	あじ 白みそ みそ		青ねぎ		砂糖			酒 みりん
		白菜の吉野煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	白菜	じゃがいも 砂糖 片栗粉			淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節
		牛乳		牛乳						
12	金	ごはん					米		740 kcal 33.4 g	
		豚肉の生姜焼き	豚肉		にんじん	生姜 玉ねぎ キャベツ	片栗粉	油		酒 濃口しょうゆ
		かみなり汁	豆腐 竹輪 一休みそ		青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	こんにゃく	ごま油		煮干し
		牛乳		牛乳						



日	曜日	献立	主な食品						エネルギー たんぱく質	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15	月	ごはん					米		770 kcal 32.0 g	
		厚揚げのオイスター炒め	厚揚げ 豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
		ワンドンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし	ワンドン			
		牛乳		牛乳						
16	火	ごはん					米		759 kcal 33.9 g	
		たら甘酢がけ	たら粉付				砂糖	油		
		鶏肉のハリハリ鍋	鶏肉		みずな にんじん	白菜 大根 もやし しめじ				
		牛乳		牛乳						
17	水	麦ごはん					米 大麦		743 kcal 29.8 g	
		豚みそそばろ井	豚ひき肉 赤みそ		にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖 片栗粉	油		
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく	ごま油		
		牛乳		牛乳						
18	木	郷土料理（岐阜県）							734 kcal 29.9 g	
		ごはん					米			
		けいちゃん	鶏肉 赤みそ 郡上みそ		にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし	片栗粉	ごま油		
		こぶ汁	油揚げ さつま揚げ	昆布	にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく			
		牛乳		牛乳						
19	金	クリスマス献立							869 kcal 35.1 g	
		ミルクパン					ミルクパン			
		ミートローフ	牛ひき肉 豚ひき肉 おから 豆乳		にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース	砂糖			
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ				
		お米のいちごカップケーキ					お米のいちごカップケーキ			
		牛乳		牛乳						
22	月	冬至献立							800 kcal 27.9 g	
		ごはん					米			
		冬至カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ		油		
		大根サラダ	チキンハム		にんじん	大根 きゅうり ゆず果汁	砂糖	油		
		牛乳		牛乳						

◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
◇カレーに使用しているルウは、アレルギー28品目を使用していません。
◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ（エビの形をしたプランクトン）、カニが混入している可能性があります。

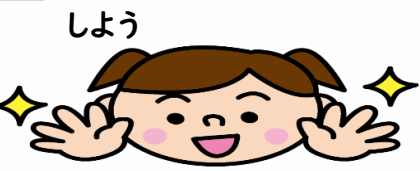
今月使用予定の京田辺市産の食材

○米 ○青ねぎ ○キャベツ ○さつまいも ○かぶ
○かぼちゃ ○大根 ○白菜 ○にんにく



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) べすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事を しよう 	い ち(1)日3食、規則正しく 食べよう 
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の手伝い をしよう 
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を決 めてとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

3学期の給食は1月8日(木)から始まります。