

# 令和7年 12月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

| 日付                        | 献立名   | スプーンが必要な日をチェック!  | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質(g) | 主な材料  |                       |                             |  | エネルギーのものとなる (黄)                          |                          |
|---------------------------|---|------------------|--------------------------|---|-----------------------|-----------------------------|--|--|--------------------------|
|                           |   |                  |                          | 体をつくる (赤)   |                       | 体の調子を整える (緑)                |  |  |                          |
|                           |   |                  | 小学校<br>中学校               | 中学校   | 1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品       | 2群: 牛乳・小魚・海藻                | 3群: 緑黄色野菜  | 4群: その他の野菜・果物                            | 5群: 穀類・いも類・砂糖            |
| おとごの一日<br>(12/1)<br>小豆ごはん | 有機米のごはん 牛乳 親子煮<br>ちぐさあ かんこく 千草和え 韓国のり                                   | 609kcal<br>26.6g | 726kcal<br>31.4g         | とりにく こうやどうふ<br>たまご あぶらあげ  | ぎゅうにゅう<br>のり          | にんじん<br>さいやんげん<br>こまつな      | たまねぎ もやし キャベツ                                    | こめ ジャガイモ<br>さとう                          |                          |
|                           | 丹波大納言小豆ごはん (有機米) 牛乳<br>とんじる さわら ゆうあんや あ 丹波の味<br>豚汁 鰯の柚庵焼き かつお和え 丹波大納言小豆 | 621kcal<br>33.4g | 737kcal<br>39.6g         | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>さわら かつおぶし   | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな                | もやし しろねぎ ゆず キャベツ                                 | こめ あづき<br>さといも でんぶん<br>さとう               |                          |
| お誕生日                      | わかめごはん (有機米) (減量)<br>牛乳 冬野菜のスープ煮<br>あ コールスローサラダ ミニきなこ揚げパン               | 649kcal<br>19.8g | 738kcal<br>22.1g         | リクエスト<br>きなこ揚げパン  | チキンフランク<br>きなこ        | わかめ<br>ぎゅうにゅう               | にんじん   | ぶなしめじ たまねぎ だいこん<br>はくさい キャベツ きゅうり<br>コーン | こめ さとう<br>ミニコッペパン<br>あぶら |
|                           | 有機米のごはん 牛乳 さつまいものみそ汁<br>や ぶたにく き ぼ だいこん いた 焼きししゃも 豚肉と切り干し大根の炒めナムル       | 611kcal<br>25.2g | 717kcal<br>28.6g         | あぶらあげ みそ<br>ぶたにく  | ぎゅうにゅう<br>しづやも        | にんじん<br>あおねぎ<br>にら          | たまねぎ もやし<br>きりばしдаいこん                            | こめ さつまいも<br>さとう                          | ごまあぶら<br>ごま              |
| 旬の味<br>だいこん               | 有機米のごはん 牛乳 豆腐のすまし汁<br>とりにく くき とりにく じる 鶏肉のケチャップからめ 基わかれサラダ               | 663kcal<br>30.8g | 793kcal<br>36.8g         | とうふ かまぼこ とりにく<br>レバー ツナ(まぐろ)  | ぎゅうにゅう<br>きわかれ        | にんじん<br>あおねぎ                | たまねぎ えのきたけ にんにく<br>キャベツ きゅうり                     | こめ でんぶん<br>さとう                           | あぶら                      |
|                           | 有機米のごはん 牛乳 おでん<br>てづくり 手作りひじきぶりかけ キャベツとビーフンのサラダ                         | 623kcal<br>24.7g | 744kcal<br>29.2g         | あつあげ さかなすりみ<br>ちくわ うずらたまご<br>かつおぶし チキンハム  | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>ひじき  | にんじん                        | だいこん こんにゃく キャベツ<br>きゅうり                          | こめ ジャガイモ<br>さとう ビーフン                     | ごま あぶら                   |
| カムカム                      | 冬野菜カレー (麦ごはん (有機米) ) 牛乳<br>旬の味 ごぼうサラダ だいこん れんこん カリフラワー ごぼう              | 601kcal<br>20.1g | 716kcal<br>23.4g         | ぶたにく  | ぎゅうにゅう                | にんじん                        | にんにく しょうが たまねぎ<br>れんこん だいこん カリフラワー ごぼう きゅうり      | こめ おおむぎ<br>さとう                           | あぶら<br>マヨネーズ             |
|                           | 有機米のごはん 牛乳 春雨スープ<br>あじ や 千葉県の味 あじのさんが焼き 鮭のさんがらき ゆばサラダ                   | 626kcal<br>21.4g | 776kcal<br>26.4g         | ベーコン あじ<br>ゆば   | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>チンゲンサイ              | たまねぎ もやし しいたけ<br>きゅうり キャベツ                       | こめ はるさめ<br>でんぶん さとう                      | あぶら<br>ごまあぶら             |
| 旬の味<br>みかん                | 有機米のごはん 牛乳 白菜煮<br>こまつな あ もの くだもの 小松菜とツナの和え物 果物(みかん)                     | 633kcal<br>25.3g | 744kcal<br>29.7g         | ぶたにく さかなすりみ<br>あつあげ ツナ(まぐろ)   | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな                | はくさい たまねぎ しろねぎ<br>キャベツ みかん                       | こめ ジャガイモ<br>さとう                          | あぶら                      |
|                           | しょうがごはん (有機米) 牛乳 こつこつ みぞれ汁 わかさきフライ 炒めなます                                | 604kcal<br>23.8g | 725kcal<br>28.5g         | あぶらあげ かまぼこ<br>とうふ とりにく  | こんぶ<br>ぎゅうにゅう<br>わかさき | にんじん<br>あおねぎ                | しょうが ぶなしめじ だいこん<br>れんこん ごぼう こんにゃく                | こめ でんぶん<br>さとう こむぎこ<br>パンこ               | あぶら<br>ごま                |
| まめまめ                      | 有機米のごはん 牛乳 豆腐のみそ汁<br>なっとう あ さい あ もの 納豆のかき揚げ チンゲン菜とちやしの和え物               | 637kcal<br>22.3g | 762kcal<br>26.2g         | とうふ あぶらあげ<br>みそ なっとう ちくわ<br>ツナ(まぐろ)   | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>チンゲンサイ              | たまねぎ しろねぎ もやし                                    | こめ さつまいも<br>こめこ でんぶん<br>さとう              | あぶら                      |
|                           | 有機米のごはん 牛乳 キムチ鍋 まめまめ 焼きしゅうまい 丹波黒大豆サラダ                                   | 616kcal<br>26.7g | 752kcal<br>32.7g         | ぶたにく やきどうふ<br>チキンハム くろだいす   | ぎゅうにゅう                | ブロッコリー                      | にんにく しょうが はくさい<br>だいこん えのきたけ しろねぎ<br>たまねぎ キャベツ   | こめ さとう<br>こむぎこ パンこ                       | あぶら                      |
| 丹波の味                      | 有機米のごはん 牛乳 いものご汁 じる ガーリックチキン きんぴらごぼう                                    | 615kcal<br>30.0g | 734kcal<br>35.9g         | あぶらあげ みそ<br>とりにく ちくわ  | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>さいやんげん              | しいたけ だいこん たまねぎ<br>しろねぎ にんにく ごぼう<br>こんにゃく         | こめ さといも<br>さとう あぶら                       | ごま                       |
|                           | 有機米のごはん 牛乳 吉野汁 旬の味 さといも ごぼう 鮭の塩焼き 赤じそ和え                                 | 627kcal<br>27.5g | 741kcal<br>32.2g         | とりにく とうふ さば   | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>あおねぎ<br>こまつな<br>あじそ | ぶなしめじ たまねぎ ごぼう<br>はくさい                           | こめ でんぶん                                  |                          |
| クリスマス<br>(12/25)          | ピラフ (有機米) 牛乳 野菜スープ<br>き もみの木ハンバーグ こんにゃくサラダ クリスマスケーキ (ストロベリー)            | 629kcal<br>22.8g | 752kcal<br>27.9g         | とりにく  | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ビーマン<br>チンゲンサイ      | たまねぎ マッシュルーム<br>はくさい だいこん こんにゃく<br>キャベツ コーン きゅうり | こめ さとう<br>クリスマスケーキ<br>(いちご)              | あぶら<br>ごまあぶら             |
|                           | ごはん (減量) 牛乳 ほうとううどん 旬の味 ちくわの磯辺揚げ 白菜のゆず和え                                | 618kcal<br>21.8g | 721kcal<br>24.9g         | ぶたにく みそ ちくわ<br>チキンハム  | ぎゅうにゅう<br>あおさ         | かぼちゃ<br>チンゲンサイ              | だいこん たまねぎ しろねぎ<br>はくさい ゆず                        | こめ ほうとううどん<br>さとう ごむぎこ                   | あぶら                      |
| 冬至                        | ごはん 牛乳 わかめスープ お好みつくね チンゲン菜とちやしのごま和え                                     | 600kcal<br>20.5g | 715kcal<br>23.9g         | ベーコン とうふ<br>とりにく  | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>あおねぎ<br>チンゲンサイ      | たまねぎ コーン キャベツ<br>もやし                             | こめ さとう                                   | ごま<br>ごまあぶら              |
|                           | ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 て や き ぼ だいこんに ほつけの照り焼き 切り干し大根煮                           | 603kcal<br>30.5g | 716kcal<br>36.0g         | とうふ みそ ほつけ<br>とりにく あぶらあげ  | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな<br>さいやんげん      | たまねぎ きりばしdaいこん<br>ほししいたけ                         | こめ ジャガイモ<br>さとう でんぶん                     | あぶら                      |
| 学校給食摂取基準                  |   | 650<br>21~33     | 830<br>27~42             | * 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。<br>* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。 |                       |                             |  |  |                          |

## 今月の地場野菜

丹波大納言小豆 丹波黒大豆 キャベツ 大根 人参 きゅうり ピーマン 白ねぎ 青ねぎ 白菜 かぼちゃ さつまいも さといも



## 給食アンケート結果発表！

中学3年生のみなさんに、主食(ごはん・めん料理)、主菜(肉料理・魚料理・魚の種類)、副菜(炒め物・煮物・和え物)、汁物(汁物・煮物)、デザートの部門ごとに、5~11個のメニューから1~2個ずつ、食べたいメニューを選んでもらいました。特に人気のあったメニューを中心に、12~3月の献立に取り入れる予定です。(※:12月 \*:1月 #:2月 □:3月)

ご協力ありがとうございました！

### ● 主食

- ▷ ごはん
- 1位 キムチごはん#
- 2位 ジューシーごはん□
- 3位 ビビンバ\*
- ▷ めん料理
- 1位 ジャージャーメン#
- 2位 焼きそば\*
- 3位 カレーうどん#
- 汁物・煮物
- 1位 キムチ汁\*
- 2位 豚汁\*
- 3位 シチュー#
- 副菜
- 1位 ポテトサラダ#
- 2位 春雨サラダ\*
- 3位 米粉クレープ#
- デザート
- 1位 フルーツポンチ\*
- 2位 海藻サラダ#
- 3位 ゼリー#

### ● 主菜

- ▷ 肉料理
- 1位 ヤンニョムチキン#
- 2位 鶏肉のからあげ□
- 3位 鶏肉のスタミナ焼き\*
- ▷ 魚料理
- 1位 魚の照り焼き\*
- 2位 魚のフライ#
- 3位 魚のしょうが焼き□
- ▷ 魚の種類
- 1位 さば#
- 2位 ほっけ\*
- 3位 さわら\*
- その他
- 1位 揚げパン\*
- 2位 カレー\*
- 3位 ケーキ#

2日(火)の丹波大納言小豆ごはんには、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(行政、JA、生産者などで構成する団体)から提供いただいた、丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用する予定です。