

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		主な材料					
			小学校 中学年	中学校	体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
					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	6 群：油脂
おとごの一日 (12/1) 小豆ごはん	1(月)	ゆうきまい ぎゅうにゅう おやこに 有機米のごはん 牛乳 親子煮 ちぐさ あ かんこく 千草和え 韓国のり	609kcal 26.6g	726kcal 31.4g	とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
	2(火)	たんぼだいなごんあずき ゆうきまい ぎゅうにゅう 丹波大納言小豆ごはん (有機米) 牛乳 とんじる さわら ゆうあんや あ 丹波の味 豚汁 鯖の柚庵焼き かつお和え 丹波大納言小豆	621kcal 33.4g	737kcal 39.6g	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし しろねぎ ゆず キャベツ	こめ あずき さといも でんぶん さとう	
お誕生日	3(水)	ゆうきまい げんりょう わかめごはん (有機米) (減量) リクエスト ぎゅうにゅう ふゆやさい に きなこ揚げパン 牛乳 冬野菜のスープ煮 あ コールスローサラダ ミニきなこ揚げパン	649kcal 19.8g	738kcal 22.1g	チキンフランク きなこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ だいこん はくさい キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう ミニコップパン	あぶら
	4(木)	ゆうきまい ぎゅうにゅう する 有機米のごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 カムカム や ぶたにく き ぼ だいこん いた 焼きししやも 豚肉と切り干し大根の炒めナムル	611kcal 25.2g	717kcal 28.6g	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま
旬の味 だいこん	5(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう とうふ じる 有機米のごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 とりにく ぐき 鶏肉のケチャップからめ 茎わかめサラダ	663kcal 30.8g	793kcal 36.8g	とうふ かまぼこ とりにく レバー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら
	8(月)	ゆうきまい ぎゅうにゅう 有機米のごはん 牛乳 おでん てづく 手作りひじきふりかけ キャベツとビーフンのサラダ	623kcal 24.7g	744kcal 29.2g	あつあげ さかなすりみ ちくわ うずらたまご かつおぶし チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ビーファン	ごま あぶら
カムカム	9(火)	ふゆやさい むぎ ゆうきまい ぎゅうにゅう 冬野菜カレー (麦ごはん (有機米)) 牛乳 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 20.1g	716kcal 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 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 さとう	あぶら マヨネーズ
こつこつ	10(水)	ゆうきまい ぎゅうにゅう はるさめ 有機米のごはん 牛乳 春雨スープ あじ や 千葉県の味 鰺のさんが焼き ゆばサラダ あじのさんが焼き	626kcal 21.4g	776kcal 26.4g	ベーコン あじ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味 みかん	11(木)	ゆうきまい ぎゅうにゅう はくさいに 旬の味 有機米のごはん 牛乳 白菜煮 はくさい 白ねぎ 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 25.3g	744kcal 29.7g	ぶたにく さかなすりみ あつあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しろねぎ キャベツ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 だいこん れんこん	12(金)	しょうがごはん (有機米) 牛乳 かつこつ じる いた みぞれ汁 わかさぎフライ 炒めなます	604kcal 23.8g	725kcal 28.5g	あぶらあげ かまぼこ とうふ とりにく	こんぶ ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん あおねぎ	しょうが ぶなしめじ だいこん れんこん ごぼう こんにやく	こめ でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま
まめまめ	15(月)	ゆうきまい ぎゅうにゅう とうふ する 旬の味 有機米のごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 白ねぎ なつとう あ さい あ もの 納豆のかき揚げ チンゲン菜ともやしの和え物	637kcal 22.3g	762kcal 26.2g	とうふ あぶらあげ みそ なつとう ちくわ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら
丹波の味	16(火)	ゆうきまい ぎゅうにゅう なべ 有機米のごはん 牛乳 キムチ鍋 まめまめ や たんぱくろだいず 焼きしゅうまい 丹波黒大豆サラダ	616kcal 26.7g	752kcal 32.7g	ぶたにく やきどうふ チキンハム くらだいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	にんにく しょうが はくさい だいこん えのきたけ しろねぎ たまねぎ キャベツ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら
カムカム	17(水)	ゆうきまい ぎゅうにゅう 旬の味 有機米のごはん 牛乳 いものこ汁 さといも ごぼう ガーリックチキン きんぴらごぼう	615kcal 30.0g	734kcal 35.9g	あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しいたけ だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく ごぼう こんにやく	こめ さといも さとう	あぶら ごま
食育の日 (19日)	18(木)	ゆうきまい ぎゅうにゅう よしのじる 旬の味 有機米のごはん 牛乳 吉野汁 はくさい さば しおや あか あ 鯖の塩焼き 赤じそ和え	627kcal 27.5g	741kcal 32.2g	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな あかじそ	ぶなしめじ たまねぎ ごぼう はくさい	こめ でんぶん	
クリスマス (12/25)	19(金)	ゆうきまい ぎゅうにゅう やさい ピラフ (有機米) 牛乳 野菜スープ き もみの木ハンバーグ こんにやくサラダ クリスマスケーキ (ストロベリー)	629kcal 22.8g	752kcal 27.9g	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム はくさい だいこん こんにやく キャベツ コーン きゅうり	こめ さとう クリスマスケーキ (いちご)	あぶら ごまあぶら
冬至	22(月)	げんりょう ぎゅうにゅう 旬の味 ごはん (減量) 牛乳 ほうとううどん はくさい 白ねぎ いそべ あ はくさい あ だいこん はくさい ちくわの磯辺揚げ 白菜のゆず和え	618kcal 21.8g	721kcal 24.9g	ぶたにく みそ ちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう あおさ	かぼちゃ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しろねぎ はくさい ゆず	こめ ほうとうどん さとう こむぎこ	あぶら
	23(火)	ぎゅうにゅう この ごはん 牛乳 わかめスープ お好みつくね さい あ チンゲン菜ともやしのごま和え	600kcal 20.5g	715kcal 23.9g	ベーコン とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ もやし	こめ さとう	ごま ごまあぶら
	24(水)	ぎゅうにゅう こまつな する ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 て や き ぼ だいこんに ほっけの照り焼き 切り干し大根煮	603kcal 30.5g	716kcal 36.0g	とうふ みそ ほっけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
学校給食摂取基準			650 21～33	830 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。					

今日の地場野菜

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（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 じゅうしい🍷
3位 ビビンバ*

● 汁物・煮物

▷ けん料理
1位 ジャーザーめん🍷
2位 焼きそば*
3位 カレーうどん🍷

● 汁物・煮物

▷ けん料理
1位 キムチ汁*
2位 豚汁🍷*
3位 シチュー🍷

● 副菜

▷ ポテトサラダ🍷
2位 春雨サラダ*
3位 海藻サラダ🍷

● デザート

▷ フルーツポンチ*
2位 米粉クレープ🍷
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。