令和8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) 小学校中学年	中学校	主な材料 体をつくる(赤) 1群:魚・肉・卵・豆・豆製品	2群:牛乳・小魚・海藻	体の調子を整える(緑) 3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる(黄) 5群:穀類・いも類・砂糖	6群:油脂
おとごの一日 小豆ごはん	1(火)	丹波大納言小豆ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 豚肉の甘酢あん かつお和え 丹波の味 丹波大納言小豆	644kcal 29.6g	770kcal 35.3g	とうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ あずき でんぷん さとう	あぶら
	2(水)	有機米のごはん 牛乳 おでん ゆばサラダ 果物(みかん) 旬の味 だいこん みかん	638kcal 24.4g	750kcal 28.6g	ちくわ あつあげ さかなすりみ うずらたまご ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ みかん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら
武庫女 新メニュー	3(木)	コッペパン 牛乳 さつまいもの豆乳野菜スープ 米粉のハムカツ 海藻サラダ	609kcal 24.7g	734kcal 29.4g	とりにく とうにゅう ハム ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ あかつのまた	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも さつまいも さとう こめこ	あぶら
	4(金)	有機米のごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ガーリックチキン 春雨の酢の物	622kcal 31.2g	742kcal 37.3g	とうふ あぶらあげ みそ とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも さとう はるさめ	
	7(月)	有機米のごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉のケチャップからめ のりサラダ 旬の味 はくさい だいこん	633kcal 26.6g	756kcal 31.6g	とりにく レバー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい ぶなしめじ にんにく だいこん きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら
カムカム	8(火)	有機米のごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 メバルの柚庵焼き れんこんのきんぴら こつこつ 旬の味 はくさい 白ねぎ ゆず	617kcal 31.4g	734kcal 37.1g	とうふ あぶらあげ みそ めばる ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい えのきたけ しろねぎ ゆず れんこん こんにゃく	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま
世界の味 韓国	9(水)	★キムチごはん 牛乳 わかめスープ 揚げぎょうざ ナムル 旬の味 だいこん	604kcal 22.5g	738kcal 27.1g	ぶたにく とうふ たまねぎ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ たけのこ だいこん もやし キャベツ	こめ さとう こむぎ	あぶら ごま ごまあぶら
お誕生日	10(木)	冬野菜カレー 牛乳 ブロッコリーサラダ りんごゼリー 旬の味 れんこん ブロッコリー	648kcal 22.4g	761kcal 26.3g	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん キャベツ コーン	こめ さとう りんごゼリー	あぶら
	11(金)	有機米のごはん 牛乳 ★豚汁 ★鮭の照り焼き 卵の花 旬の味 さといも はくさい	626kcal 35.1g	745kcal 41.6g	ぶたにく あつあげ みそ さけ ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	はくさい こんにゃく ごぼう	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら
	14(月)	有機米のごはん(減量) 牛乳 みそラーメン(米粉めん) 米粉のささみカツ もやしとツナの和え物	629kcal 25.2g	751kcal 29.9g	ぶたにく みそ とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たけのこ はくさい コーン しろねぎ もやし きゅうり	こめ ちゅうかめん さとう じゃがいも こめこ	ごまあぶら ごま あぶら
こつこつ	15(火)	有機米のごはん 牛乳 豚じゃが かえりちりめんの揚げ煮 ほうれん草のごま和え 旬の味 ほうれん草	622kcal 26.4g	742kcal 31.3g	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう かえりちりめん(いわし)	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こんにゃく はくさい	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
武庫女 新メニュー	16(水)	コッペパン 牛乳 オニオンスープ 丹波黒大豆とにんじんのきな粉マヨサラダ いちごジャム 丹波の味 丹波黒大豆 まめまめ	625kcal 21.9g	766kcal 26.3g	チキンウインナー くろだいず ツナ(まぐろ) ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん かぼちゃ たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう パンこ いちごジャム	あぶら マヨネーズ
食育の日	17(木)	有機米のごはん 牛乳 呉汁 鰆のねぎソース ひじきの煮物 こつこつ	638kcal 33.1g	758kcal 39.2g	あつあげ だいず とうにゅう みそ さわら とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しろねぎ しょうが こんにゃく	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
クリスマス (12/25)	18(金)	ピラフ 牛乳 レタススープ もみの木ハンバーグ コールスローサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	662kcal 23.0g	792kcal 28.0g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ マッシュルーム コーン レタス キャベツ きゅうり	こめ はるさめ さとう クリスマスケーキ(チョコ)	あぶら
武庫女 新メニュー	21(月)	モーモー根菜ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖の塩焼き 小松菜のおひたし 旬の味 こまつな 白ねぎ	663kcal 30.2g	786kcal 35.6g	ぎゅうにく とうふ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	ごぼう しろねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま
冬至	22(火)	ごはん(減量) 牛乳 ほうとううどん 納豆のかき揚げ ゆず大根	621kcal 21.4g	741kcal 25.0g	とりにく みそ なっとう ちくわ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	はくさい たまねぎ ほししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり ゆず	こめ ほうとううどん さとう さつまいも こめこ でんぷん	あぶら
旬の味 はくさい	23(水)	ごはん 牛乳 白菜のスープ煮 お好みつくね れんこんサラダ	618kcal 25.2g	737kcal 29.9g	とりにく とうふ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ れんこん きゅうり コーン キャベツ	こめ さとう	マヨネーズ
こつこつ	24(木)	ごはん 牛乳 いものこ汁 焼きししゃも 切り干し大根の焼きそば風 旬の味 さといも	626kcal 28.0g	735kcal 32.1g	あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも あおさこ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん キャベツ	こめ さといも	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。

＊ 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。

(特定原材料:乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ)

今月の地場野菜

丹波大納言小豆　丹波黒大豆　ほうれん草　大根　人参　しょうが　白ねぎ　青ねぎ　白菜　かぼちゃ　さつまいも　さといも

中学３年生のリクエスト献立には、★マークをつけています！

給食アンケート結果発表！

中学3年生のみなさんに、中学校の卒業までにもう一度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)

残り少なくなってきた給食ではありますが、友だちや先生と楽しい給食時間を過ごしてください。

アンケートの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 ビビンバ🍠
3位 わかめごはん🍠

▷ めん料理
1位 ジャージャーめん🌷
2位 カレーうどん🍠
3位 焼きそば＊

● 汁物・煮物

1位 キムチ汁🍠
2位 シチュー＊
3位 豚汁🍁＊
4位 春雨スープ🌷

● 副菜

1位 ポテトサラダ＊
2位 春雨サラダ＊
3位 ビーフン炒め🍠

● 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 さけ＊🍁
2位 さば🍁🌷
3位 ほっけ🍠

● デザート

1位 米粉クレープ🌷
2位 フルーツポンチ＊
3位 ミニ揚げパン🍠

1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。