令和7年度

12月 給食献立表

紀の川市立　河南学校給食センター

1（月）　619kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **餃子　2個**
キムチ炒め
△ 豚肉 30　□ キムチ 18
□ キャベツ 22.8　□ 玉ねぎ 14.4
□ しょうが 0.26　□ にんにく 0.18
酒 1.2　○ 砂糖 0.54
○ ごま油 0.36　コチュジャン
春雨スープ
△ とり肉 17.05　□ 青菜 11
□ 玉ねぎ 16.5　□ 人参 8.8
□ もやし 16.5　○ 春雨 3.85
中華だし　○ ごま油 0.27
塩　ガラスープ
うすくち

2（火）　654kcal

△ **牛乳**
新生姜ごはん
○ 米 84　酒 3
□ 新しょうが 8.4　□ 人参 4.8
△ かつお節 0.24　みりん 7.2
○ 砂糖 3.6　だし
こいくち

△ **磯の香フライ**
○ 揚げ油 4.8

ひじきサラダ
△ ひじき 1.14　□ もやし 30.25
△ ささみフレーク 6.05　□ コーン 9.07
○ 炒りごま 0.36　○ すりごま 0.24
○ 砂糖 0.96　○ ごま油 0.72
こいくち　酢
地元野菜のみそ汁
□ 大根 16.5　□ 白菜 18
△ 油揚げ 3.6　□ 人参 7.7
□ ねぎ 2.4　だし　みそ

3（水）　624kcal

△ **牛乳**
○ **わかめごはん**
春菊のツナ和え
□ 春菊 12.1　□ 人参 8.47
□ もやし 21.78　○ すりごま 1.21
△ ツナ 12.1　○ 砂糖 0.33
マヨネーズ　こいくち
豚肉と野菜の生姜煮
△ 豚肉 31.2　□ しょうが 1.8
□ 玉ねぎ 30　□ 人参 12
□ 大根 60　△ 厚揚げ 18
○ こんにゃく 18　酒 1.8
みりん 1.8　○ 片栗粉 0.6
うすくち　○ 砂糖 1.2
こいくち　だし

紀の川市オーガニックビレッジ準備会から
「地元の農家さんが有機農業で生産されたお米・新生姜」
を頂きます。

4（木）　648kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **かぼちゃひき肉フライ**
○ 揚げ油 4
ジャーマンポテト
○ じゃがいも 60　□ 玉ねぎ 12
△ ベーコン 12　塩　こしょう
野菜スープ
△ とり肉 11　○ 米油 0.55
□ 白菜 27.5　□ 人参 11
□ 青菜 11　こしょう
コンソメ

5（金）　668kcal

△ **牛乳**
豚丼
○ 米 96　△ 豚肉 48
□ 玉ねぎ 120　○ こんにゃく 36
□ ねぎ 8.4　△ かまぼこ 12
□ しょうが 1.08　○ 砂糖 3.12
酒 1.2　みりん 1.2
こいくち
カラフルサラダ
□ 紅くるり 6.05　□ ブロッコリー 12.1
□ キャベツ 21.78　□ コーン 6.05
△ ツナ 8.47　□ レモン 1.33
○ 砂糖 1.33　うすくち
□ **みかん**

フルーツ給食

8（月）　629kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **揚げたこ焼き**
○ 揚げ油 3.5
切干し大根のハリハリ和え
□ 切干し大根 5.5　□ きゅうり 27.5
○ すりごま 0.88　○ 砂糖 2.42
塩　酢　こいくち
ちゃんこ煮
△ 豚肉 9.6　△ とり肉 14.4
△ 平天 12　□ 白菜 33.6
□ 人参 12　○ こんにゃく 36
□ 大根 108　□ しょうが 0.6
みりん 4.2　○ 砂糖 1.8
酒 1.8　だし
こいくち

9（火）　615kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
鶏肉とじゃが芋のバジル焼き
△ とり肉 48　○ オリーブオイル 1.2
○ 米油 2.4　○ じゃがいも 30
塩　こしょう
バジル
キャベツとコーンのサラダ
□ キャベツ 36.96　□ ほうれん草 9.24
□ コーン 8.8　○ 砂糖 1.62
○ オリーブオイル 0.24
酢　うすくち
塩　こしょう
油揚げとわかめのみそ汁
□ 玉ねぎ 16.5　□ 大根 33
△ わかめ 0.44　□ えのきたけ 5.5
△ 油揚げ 3.3　みそ　だし

10（水）　595kcal

△ **牛乳**
○ **コッペパン**
△ **ボロニアハム**
もやしのカレードレッシング和え
□ もやし 38.5　□ キャベツ 16.5
□ 人参 5.5　○ 米油 3.3
○ 砂糖 2.97　カレー粉
酢　塩　こしょう
クックル
△ とり肉 38.5　○ 米油 1.65
□ 玉ねぎ 41.8　□ 人参 16.5
パセリ　ターメリック
コンソメ

11（木）　758kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ささみの南蛮揚げ
△ ささみ　酒 2.4
○ 片栗粉 7.8　○ 揚げ油 7.2
□ 玉ねぎ 6　○ 砂糖 1.74
みりん 2.34　こいくち　酢
小袋タルタルソース
キャロットラペ
□ キャベツ 12　□ きゅうり 8.4
□ 人参 36　△ ツナ 9.6
□ レモン 1.56　○ 砂糖 3.02
○ 米油 0.76　こしょう
うすくち　塩
水菜のすまし汁
□ 水菜 11　□ ほうれん草 5.5
□ えのきたけ 8.8　○ 麩 2.2
□ ねぎ 5.5　みりん 0.83
うすくち　だし

12（金）　720kcal

△ **牛乳**
○ **減量ごはん**
和歌山ラーメン
○ 中華めん 108　△ 豚肉 24
□ しょうが 0.43　□ にんにく 0.31
□ キャベツ 38.4　□ 玉ねぎ 15.6
□ 人参 10.2　□ もやし 6.24
□ ねぎ 3.6　○ ごま油 0.48
豚骨醤油ラーメンスープ
中華だし　トウバンジャン
ブロッコリーサラダ
□ ブロッコリー 28.05　△ ささみフレーク 6.6
□ ほうれん草 9.24　□ コーン 6.05
○ 砂糖 1.32　うすくち
酢

15（月）　721kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **にらまんじゅう**
○ 揚げ油 3.5
ほうれん草ともやしのごま和え
□ ほうれん草 22　□ もやし 22
□ 人参 5.5　△ 油揚げ 5.5
○ すりごま 1.1　○ 砂糖 0.99
こいくち
おでん
○ こんにゃく 30　△ ちくわ 24
△ がんも 18　△ とり肉 24
□ 大根 48　□ 人参 12
○ 砂糖 2.4　みりん 0.96
△ こんぶ 0.48　うすくち
こいくち

16（火）　627kcal

ジョア（ストロベリー）
ビビンバ
○ 米 90　△ 牛肉 18
△ 豚肉 37.2　□ にんにく 0.6
□ しょうが 0.36　□ 人参 18
□ もやし 48　□ ほうれん草 42
□ 長ネギ 6　○ 炒りごま 1.2
○ ごま油 0.16　酒 1.2
○ 砂糖 2.4　みりん 0.79
こいくち　トウバンジャン
さつまいものツナ和え
○ さつまいも 49.5　□ 玉ねぎ 5.5
△ ツナ 11　○ 砂糖 0.46
塩　こしょう
こいくち

17（水）　614kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
白身魚の照り焼き
△ ホキ　○ 砂糖 3.6
酒 1.2　みりん 3.6
こいくち
切干し大根の含め煮
△ 豚肉 8.4　□ 切干し大根 4.2
△ 油揚げ 7.2　△ ちくわ 4.8
○ こんにゃく 10.8　□ いんげん 4.8
□ 人参 12　○ 米油 0.6
○ 砂糖 1.8　酒 0.6
みりん 0.6　こいくち　だし
白菜のみそ汁
□ 白菜 22　□ 玉ねぎ 19.8
□ ねぎ 3.3　○ さといも 7.7
みそ　だし

18（木）　766kcal

△ **牛乳**
冬野菜カレーライス
○ 米 108　△ とり肉 16.5
□ 大根 22　□ 玉ねぎ 66
□ れんこん 16.5　□ 白菜 22
□ 人参 7.78　○ じゃがいも 22
ワイン 2.2　□ にんにく 0.22
○ 米油 0.16　カレールウ
ウスターソース　こいくち
コンソメ　こしょう　カレー粉
ビーンズサラダ
△ 大豆 12.1　□ えだまめ 9.9
□ コーン 6.6　□ 人参 12.1
△ ロースハム 3.3　○ 砂糖 0.3
こいくち　マヨネーズ

19（金）　735kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
くじらの竜田揚げ
△ くじら肉 60　酒 6
□ しょうが 1.44　□ にんにく 0.72
○ ごま油 1.44　○ 片栗粉 30
○ 揚げ油 6　こいくち
梅和え
□ キャベツ 26.4　□ きゅうり 18.7
□ 人参 7.7　□ 梅肉 2.75
みりん 1.65　○ 砂糖 0.82
こいくち
青菜のみそ汁
□ 青菜 11　□ 玉ねぎ 25.3
□ 人参 9.9　○ さといも 6.6
△ 油揚げ 3.02　みそ　だし

和歌山県から「くじら肉」を いただきます

22（月）　676kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ハンバーグ
△ ハンバーグ　みりん 0.48
ワイン 0.48　コンソメ
ケチャップ　とんかつソース
ウスターソース　こいくち
れんこんのきんぴら
△ 豚肉 9.6　□ れんこん 20.4
□ 人参 9.6　□ ごぼう 12
○ こんにゃく 15.6　□ いんげん 6
△ ちくわ 6　○ 砂糖 2.59
みりん 0.38　酒 1.03
こいくち
かぼちゃのみそ汁
□ かぼちゃ 33　□ 玉ねぎ 22
□ えのきたけ 7.7　□ ねぎ 5.5
みそ　だし

23（火）　628kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
味かつおふりかけ
豆腐の中華煮
△ 豆腐 84　△ 豚肉 30
□ 玉ねぎ 48　□ 人参 14.4
□ 青菜 24　□ しめじ 9.6
酒 2.16　○ 片栗粉 0.72
○ ごま油 0.12　中華だし
こいくち　オイスターソース
バンサンスー
□ きゅうり 14.3　□ ブロッコリー 3.3
□ もやし 11　□ 人参 5.5
○ 春雨 5.5　○ 砂糖 0.55
○ ごま油 0.22　酢　こいくち
□ **ネーブル**

フルーツ給食

24（水）　729kcal

△ **牛乳**
チキンピラフ
○ 米 90　○ 押麦 9.6
○ 米油 0.6　□ 玉ねぎ 36
△ チキンウインナー 24　□ コーン 7.2
△ とり肉 24　○ 米油 0.6
□ 人参 9.6　コンソメ
□ ピーマン 6　こしょう　塩
ポトフ
□ 玉ねぎ 33　□ 人参 11
□ キャベツ 27.5　○ じゃがいも 27.5
□ ブロッコリー 11　△ ベーコン 11
コンソメ　こしょう
クリスマスデザート

いちごプリンにホワイトクリームといちごソースがかかっているよ！

＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○‥おもにエネルギーのもとになる食品		△‥おもに体をつくるもとになる食品		□‥おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。