12月 給食献立表 河南学校給食センター 紀の川市立 令和7年度 △ 牛乳 ○ ごはん △ 餃子 2個 △ 牛乳 △ 牛乳 豚丼 △ 牛乳 654kcal △ 牛乳 619kcal 624kcal 648kcal 668kcal ○ わかめごはん 新生巻ごはん ○ ごはん 0 ن: 春筍のツナ和え △ かぼちゃひき肉フライ 〇 米 96 米 84 洒 3 △ 豚肉 48 キムチ炒め □ 新しょうが 8.4 □ 春菊 12.1 □ 人参 8.47 □ 人参 4.8 □ 玉ねぎ 120 O こんにゃく 36 〇 揚げ油 4 ジャーマンポテト △ 豚肉 30 □ キムチ 18 △ かつお節 0.24 みりん 7.2 □ もやし 21.78 〇 すりごま 1.21 △ かまぼこ 12 □ ねぎ 8.4 □ 玉ねぎ 14.4 〇 砂糖 3.6 〇砂糖 0.33 O じゃがいも 60 □ キャベツ 22.8 だし □玉ねぎ 12 □ しょうが 1.08 〇砂糖 3.12 △ ツナ 12.1 □ しょうが 0.26 □にんにく 0.18 ベーコン 12 マヨネーズ こいくち 塩 こしょう みりん 1.2 こいくち Δ 酒 1.2 〇砂糖 0.54 磯の香フライ 豚肉と野菜の生姜煮 野菜スープ こいくち 酒 1.2 〇 ごま油 0.36 コチュジャン □しょうが 1.8 〇 米油 0.55 カラフルサラダ 〇 揚げ油 4.8 △ 豚肉 31.2 △ とり肉 11 □ 紅くるり 6.05 春雨スープ ひじきサラダ □ 玉ねぎ 30 □ 人参 12 □ 白菜 27.5 □ 人参 11 □ ブロッコリー 12.1 △ とり肉 17.05 □ 青菜 11 □もやし30.25 △ 厚揚げ 18 □ キャベツ 21.78 □ コーン 6.05 □ 大根 60 □ 青菜 11 こしょう ひじき 1.14 △ ツナ 8.47 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 8.8 △ ささみフレーク 6.05 □ コーン 9.07 O こんにゃく 18 酒 1.8 □ レモン 1.33 コンソメ □ もやし 16.5 ○春雨 3.85 〇 炒りごま 0.36 〇 すりごま 0.24 みりん 1.8 〇 片栗粉 0.6 〇 砂糖 1.33 うすくち 中華だし 〇ごま油 0.27 砂糖 0.96 〇ごま油 0.72 うすくち 〇砂糖 1.2 □ みかん °°9 塩 ガラスープ こいくち だし 地元野菜のみそ汁 うすくち フルーツ給食 □ 大根 16.5 □ 白菜 18 紀の川市オーガニックビレッジ準備会から △ 油揚げ 3.6 □ 人参 7.7 「地元の農家さんが有機農業で生産されたお米・新生姜」 □ ねぎ 2.4 だし みそ を頂きます。 12 8 △ 牛乳 △ 牛乳 ○ ごはん △牛乳 △牛乳 △ 牛乳 629kcal 615kcal 595kcal 758kcal 720kcal ○ 減量ごはん ○ ごはん ○ こはん ○ コッペパン △ 掲げたご焼き △ ボロニアハム ささみの南蛮揚げ 建肉とじゃが芋のバジル焼き 和歌山ラ-〇 揚げ油 3.5 △ とり肉 48 〇 オリーブオイル 1. もやしのカレートレッシング和え △ ささみ 酒 2.4 〇 中華めん 108 △ 豚肉 24 切干し大根のハリハリ和え 〇じゃがいも 30 〇 米油 2.4 □ もやし 38.5 □ キャベツ 16.5 〇 片栗粉 7.8 〇 揚げ油 7.2 □ しょうが 0.43 □ にんにく 0.31 □ 切干し大根 5.5 □ きゅうり 27.5 塩 こしょう □ 人参 5.5 〇 米油 3.3 □ 玉ねぎ 6 〇砂糖 1.74 □ キャベツ 38.4 □ 玉ねぎ 15.6 O すりごま 0.88 〇 砂糖 2 42 バジル 〇 砂糖 2.97 カレー粉 みりん,234 こいくち 酢 □ 人参 10.2 □ もやし 6.24 -ンのサラダ 小袋タルタルソ キャベツとコー こしょう -2 塩 酢 こいくち 酢 塩 □ ねぎ 3.6 〇ごま油 0.48 クックル キャロットラペ ちゃんご者 口 ほうれん草 9.24 □ キャベツ 36.96 豚骨醤油ラーメンスープ △ 豚肉 9 6 △ とり肉 144 □ コーン88 〇 砂糖 162 △ とり肉 38.5 〇米油 165 □ キャベツ 12 □ きゅうり 8.4 中華だし トウバンジャン スロッコリーサラダ □ 白菜 33.6 〇 オリーブオイル 0.24 □ 玉ねぎ 41.8 □ 人参 36 △ 平天 12 □ 人参 16.5 △ッナ 9.6 〇砂糖 3.02 □ 人参 12 O こんにゃく 36 ターメリック □ レモン 1.56 □ ブロッコリー 28.05 △ ささみフレーク 6.6 酢 うすくち パセリ □ しょうが 0.6 □ ほうれん草 9.24 〇 米油 0.76 □ コーン 6.05 □ 大根 108 こしょう こしょう コンソメ 油場げとわかめのみそ汁 〇砂糖 1.8 うすくち みりん 4.2 うすくち 〇 砂糖 1.32 塩 □ 玉ねぎ 16.5 水菜のすまし汁 酒 1.8 だし □ 大根 33 酢 -□ ほうれん草 5.5 △ わかめ 0.44 □ えのきたけ 5.5 □ 水菜 11 こいくち △ 油揚げ 3.3 みそ だし □ えのきたけ 8.8 〇麩 2.2 □ ねぎ 5.5 みりん 0.83 うすくち だし △牛乳 ジョア(ストロベリー) △ 牛乳 牛乳 △ 牛乳 721kcal 627kcal 614kcal 766kcal 735kcal 冬野菜かし ○ ごはん ピピンバ ごはん ライス ○ ごはん △ にらきんじゅう 〇 米 90 白身魚の照り焼き くじらの竜田揚げ △ 牛肉 18 米 108 △ とり肉 16.5 △ 豚肉 37.2 □ にんにく 0.6 〇砂糖 3.6 □ 大根 22 □ 玉ねぎ 66 くじら肉 60 酒 6 ほうれん草ともやしのごま和え □ しょうが 0.36 □ しょうが 1.44 □ にんにく 0.72 □ 人参 18 酒 1.2 みりん 3.6 □ れんこん 16.5 □白菜 22 □ ほうれん草 22 □ もやし 22 □ もやし 48 □ ほうれん草 42 こいくた □ 人参 7.78 ○じゃがいも 22 〇 ごま油 1.44 〇 片栗粉 30 □ 人参 5.5 △油揚げ 5.5 □ 長ネギ 6 ○ 炒りごま 1.2 切干し大根の含め煮 ワイン 2.2 □ にんにく 0.22 〇 揚げ油 6 こいくち 〇 すりごま 1.1 〇砂糖 0.99 〇 ごま油 0.16 酒 1.2 □ 切干し大根 4.2 〇 米油 0.16 カレールウ 梅和え △ 豚肉 8.4 〇 砂糖 2.4 みりん 0.79 △ 油揚げ 7.2 △ ちくわ 4.8 ウスターソース こいくち □ キャベツ 26.4 □ きゅうり 18.7 こいくち おでん こいくち トウバンジャン 〇 こんにゃく 10.8 □ いんげん 4.8 コンソメ こしょう カレー □ 人参 7.7 □ 梅肉 2.75 ビーンスサラダ さつまいものツナ和え O こんにゃく30 △ ちくわ 24 □ 人参 12 〇 米油 0.6 みりん 1.65 〇砂糖 0.82 △ がんも 18 △ とり肉 24 ○ さつまいも 49.5 □ 玉ねぎ 5.5 〇 砂糖 1.8 酒 0.6 △ 大豆 12 1 □ えだまめ 9.9 こいくち □ 大根 48 □ 人参 12 △ ツナ 11 ○ 砂糖 0.46 AU16,06 こいくち だし □ コーン 66 □ 人参 12.1 書並のみそ汁 力量のみそ汁 □ 青菜 11 〇 砂糖 2.4 みりん 0.96 塩 こしょう △ ロースハム 3.3 〇 砂糖 0.3 □ 玉わぎ 25.3 △ こんぶ 0.48 うすくち こいくた □ 白菜 22 □ 玉ねぎ 19.8 こいくち マヨネーズ □ 人参 9.9 ○ さといも 6.6 こいくち □ わぎ 33 O さといも 7.7 △ 油場げ302 みそ だし 111 111 みそ *†-*1. 和歌山県から「くじら肉」を 14 111 いただきます 24 △ 牛乳 △ 牛乳 676kcal 628kcal 729kcal Δ く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素> ごはん チキンピラフ 0 ○ ごはん ○…おもにエネルギーの △ · · おもに体をつくる □··おもに体の調子を整える もとになる食品 ハンバーグ 味かつおふりかけ 〇 米 90 〇 押麦 9.6 もとになる食品 もとになる食品 豆腐の中華煮 △ ハンバーゲ みりん 0.48 〇 米油 0.6 □ 玉ねぎ 36 ワイン 0.48 △ 豚肉 30 △ チキンウインナー 24 □ コーン 7.2 コンソメ 豆腐 84 ピタミン とんかつソース □ 玉ねぎ 48 □ 人参 14.4 △ とり肉 24 ケチャップ 〇 米油 0.6 ウスターソ こいくち □ 青菜 24 □しめじ 9.6 □ 人参 9.6 コンソメ れんこんのきんぴら 〇 片栗粉 0.72 □ ピーマン 6 こしょう 塩 酒 2.16 ポトフ △ 豚肉 9.6 □ れんこん 20.4 〇 ごま油 0.12 中華だし □人参 11 □ 人参 9.6 □ごぼう12 こいくち オイスターソース 玉ねぎ 33 バンサンス-〇 こんにゃく 15.6 □いんげん 6 キャベツ 27.5 ○じゃがいも 27.5 △ ちくわ 6 〇砂糖 2.59 □ きゅうり 14.3 □ ブロッコリー 3.3 □ ブロッコリー 11 △ ベーコン 11 みりん 0.38 酒 1.03 □ もやし 11 □ 人参 5.5 こしょう クリスマスデザート 〇 春雨 5.5 〇砂糖 0.55 °00 かぼちゃのみそ汁 〇 ごま油 0.22 酢 こいくち ロネースル □ かぼちゃ 33 □玉ねぎ22 いちごプリンにホワイト ☆材料購入の都合により □ えのきたけ 7.7 □ ねぎ 5.5 クリームといちごソース だし フルーツ給食 献立を変更することが がかかっているよ! あります。