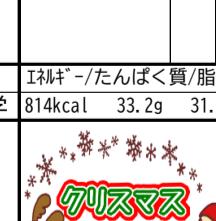
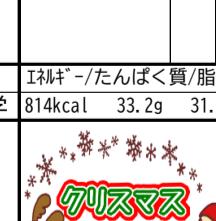
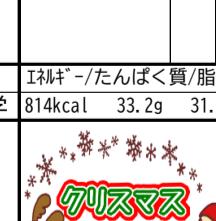
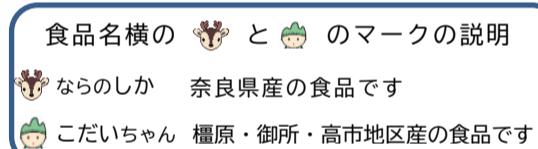


令和7年度

12月月間献立表

橿原市立中学校

日・曜	12日(金)	15日(月)																																																																																																																																																																																																																					
献 立 名	パン 牛乳 もみの木ハンバーグ/ケチャップ/リース ブロッコリー/サラダ クリームスープ クリスマスケーキ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ ボイルシューマイ																																																																																																																																																																																																																					
材料 名 お よ び 使 用 量 (g)	<table border="1"> <tr><td>パン (80g)</td><td>1</td><td>こ</td><td>5</td><td>ごはん (100g)</td><td>1</td><td>食</td><td>5</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1</td><td>本</td><td>2</td><td>牛乳</td><td>1</td><td>本</td><td>2</td></tr> <tr><td>もみの木ハンバーグ</td><td>40</td><td>1</td><td></td><td>豆腐</td><td>130</td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.65</td><td></td><td></td><td>豚ひき肉</td><td>32.5</td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>19.5</td><td>4</td><td></td><td>たまねぎ</td><td>84.5</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>油</td><td>0.65</td><td>6</td><td></td><td>にんじん</td><td>13</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>5.2</td><td></td><td></td><td>エリンギ</td><td>7.8</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>とんかつソース</td><td>2.6</td><td></td><td></td><td>青ねぎ</td><td>6.5</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>1.3</td><td>5</td><td></td><td>干し椎茸</td><td>0.65</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>7.8</td><td></td><td></td><td>土しょうが</td><td>0.65</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>52</td><td>3</td><td></td><td>にんにく</td><td>0.39</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td><td></td><td></td><td>粉末ガラスープ</td><td>1.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>13</td><td>1</td><td></td><td>トウパンジャン</td><td>0.26</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>39</td><td>4</td><td></td><td>料理酒</td><td>2.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>3</td><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>2.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>6.5</td><td>4</td><td></td><td>赤みそ</td><td>3.25</td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>13</td><td>3</td><td></td><td>みそ</td><td>3.25</td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>5.2</td><td>2</td><td></td><td>三温糖</td><td>1.3</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>米粉</td><td>6.5</td><td>5</td><td></td><td>でん粉</td><td>1.3</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>みそ</td><td>1.95</td><td>1</td><td></td><td>水</td><td>1.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.3</td><td></td><td></td><td>ほうれんそう</td><td>39</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td><td>切干大根</td><td>1.95</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>104</td><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>1.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>クリスマスケーキ</td><td>1</td><td>こ</td><td>5</td><td>酢</td><td>0.65</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ごま油</td><td>0.52</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ボイルシューマイ</td><td>2</td><td>こ</td><td>1</td></tr> <tr> <td>中学</td><td>Iエネルギー/たんぱく質/脂質 814kcal 33.2g 31.0g</td><td>Iエネルギー/たんぱく質/脂質 766kcal 33.2g 22.5g</td></tr> <tr> <td></td><td>  <p>クリスマス こんばん</p> </td><td></td></tr> </table>	パン (80g)	1	こ	5	ごはん (100g)	1	食	5	牛乳	1	本	2	牛乳	1	本	2	もみの木ハンバーグ	40	1		豆腐	130	1		コンソメ	0.65			豚ひき肉	32.5	1		たまねぎ	19.5	4		たまねぎ	84.5	4		油	0.65	6		にんじん	13	3		ケチャップ	5.2			エリンギ	7.8	4		とんかつソース	2.6			青ねぎ	6.5	3		三温糖	1.3	5		干し椎茸	0.65	4		水	7.8			土しょうが	0.65	4		ブロッコリー	52	3		にんにく	0.39	4		塩	0.13			粉末ガラスープ	1.3			ベーコン	13	1		トウパンジャン	0.26			はくさい	39	4		料理酒	2.6			にんじん	13	3		濃口しょうゆ	2.6			しめじ	6.5	4		赤みそ	3.25	1		小松菜	13	3		みそ	3.25	1		スキムミルク	5.2	2		三温糖	1.3	5		米粉	6.5	5		でん粉	1.3	5		みそ	1.95	1		水	1.3			コンソメ	1.3			ほうれんそう	39	3		こしょう	0.01			切干大根	1.95	4		水	104			淡口しょうゆ	1.3			クリスマスケーキ	1	こ	5	酢	0.65							ごま油	0.52	6						ボイルシューマイ	2	こ	1	中学	Iエネルギー/たんぱく質/脂質 814kcal 33.2g 31.0g	Iエネルギー/たんぱく質/脂質 766kcal 33.2g 22.5g		 <p>クリスマス こんばん</p>	
パン (80g)	1	こ	5	ごはん (100g)	1	食	5																																																																																																																																																																																																																
牛乳	1	本	2	牛乳	1	本	2																																																																																																																																																																																																																
もみの木ハンバーグ	40	1		豆腐	130	1																																																																																																																																																																																																																	
コンソメ	0.65			豚ひき肉	32.5	1																																																																																																																																																																																																																	
たまねぎ	19.5	4		たまねぎ	84.5	4																																																																																																																																																																																																																	
油	0.65	6		にんじん	13	3																																																																																																																																																																																																																	
ケチャップ	5.2			エリンギ	7.8	4																																																																																																																																																																																																																	
とんかつソース	2.6			青ねぎ	6.5	3																																																																																																																																																																																																																	
三温糖	1.3	5		干し椎茸	0.65	4																																																																																																																																																																																																																	
水	7.8			土しょうが	0.65	4																																																																																																																																																																																																																	
ブロッコリー	52	3		にんにく	0.39	4																																																																																																																																																																																																																	
塩	0.13			粉末ガラスープ	1.3																																																																																																																																																																																																																		
ベーコン	13	1		トウパンジャン	0.26																																																																																																																																																																																																																		
はくさい	39	4		料理酒	2.6																																																																																																																																																																																																																		
にんじん	13	3		濃口しょうゆ	2.6																																																																																																																																																																																																																		
しめじ	6.5	4		赤みそ	3.25	1																																																																																																																																																																																																																	
小松菜	13	3		みそ	3.25	1																																																																																																																																																																																																																	
スキムミルク	5.2	2		三温糖	1.3	5																																																																																																																																																																																																																	
米粉	6.5	5		でん粉	1.3	5																																																																																																																																																																																																																	
みそ	1.95	1		水	1.3																																																																																																																																																																																																																		
コンソメ	1.3			ほうれんそう	39	3																																																																																																																																																																																																																	
こしょう	0.01			切干大根	1.95	4																																																																																																																																																																																																																	
水	104			淡口しょうゆ	1.3																																																																																																																																																																																																																		
クリスマスケーキ	1	こ	5	酢	0.65																																																																																																																																																																																																																		
				ごま油	0.52	6																																																																																																																																																																																																																	
				ボイルシューマイ	2	こ	1																																																																																																																																																																																																																
中学	Iエネルギー/たんぱく質/脂質 814kcal 33.2g 31.0g	Iエネルギー/たんぱく質/脂質 766kcal 33.2g 22.5g																																																																																																																																																																																																																					
	 <p>クリスマス こんばん</p>																																																																																																																																																																																																																						



**手洗いは
感染症予防の
基本です！**

手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

6つの基礎食品群・1・1群(たんぱく質)2・2群(無機質)3・3群(緑黄色野菜)4・4群(その他の野菜・きのこ・果物)5・5群(炭水化物)6・6群(脂質)

12分目栄養素等の平均摂取量 エネルギー: 751kcal たんぱく質: 29.9g 脂質: 23.0g カルシウム: 390mg 鉄: 4.1g ビタミンA: 236μgREVA

ビタミンB1:0.54mg ビタミンB2:0.60mg ビタミンC:31mg 食物繊維:6.7g 食塩相当量:2.6g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等の参考になさってください。