

令和7年度

12 月 月 間 献 立 表

檀原市立中学校

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
献立名	ごはん 牛乳 厚焼き卵 エドモンド本田のちゃんこ鍋 ほうれん草とひじきのゴマネーズ	米粉パン 牛乳 ミートボールのバナーキータース 冬野菜のクリーム煮	麦ごはん 牛乳 カレー サワーキャベツ	ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋	パン 牛乳 フルーツクリームサンドの具 コンソメスープ 魚肉ソーセージ	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんのピリッと炒め 豆乳汁 小魚	パン 牛乳 あらびきウインナー マカロニチーズポテト ヒューナーズツペ	ごはん 牛乳 白身魚フライみそでかけ 鶏と根菜のしょうゆ汁	麦ごはん 牛乳 ガバオライス スパイススープ
材料名および使用量（g）	ごはん（100g）1食 5 牛乳 1本 2 厚焼き卵（60g）1切 1	米粉パン（80g）1こ 5 牛乳 1本 2	麦ごはん（88g）1食 5 牛乳 1本 2	ごはん（100g）1食 5 牛乳 1本 2	パン（80g）1こ 5 牛乳 1本 2	ごはん（100g）1食 5 牛乳 1本 2	パン（80g）1こ 5 牛乳 1本 2	ごはん（100g）1食 5 牛乳 1本 2	麦ごはん（80g）1食 5 牛乳 1本 2
	鶏肉 20 1 豆腐 10.4 1 薄揚げ 10.4 1 キャベツ 26 4 大根 13 4 えのきたけ 6.5 4 にんじん 6.5 3 土しよが 0.91 4 淡口しょうゆ 3.9 9 料理酒 1.95 5 だしパック 6.5 5 水 91 5 煮込み餅 31.2 5 ひじき 0.65 2 ほうれん草 26 3 ホールコーン 7.8 4 卵抜きマヨネーズ 7.8 6 淡口しょうゆ 0.65 5 すりごま 1.04 6 塩 0.03 5 こしょう 0.01 5	肉団子 52 1 たまねぎ 45.5 4 油 0.39 6 トマトピューレ 2.6 6 ケチャップ 3.9 9 とんかつソース 2.6 6 三温糖 1.3 5 コンソメ 0.07 3 パセリ 0.03 3 水 13 3 ベーコン 13 1 はくさい 39 4 たまねぎ 32.5 4 にんじん 13 3 大根 19.5 4 スキムミルク 5.2 2 牛乳 10.4 2 みそ 5.2 1 コンソメ 1.3 3 塩 0.13 3 こしょう 0.01 3 米粉 3.9 5 水 39 5	鶏肉 30 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52 5 たまねぎ 78 4 油 0.65 6 にんじん 13 3 大豆 10.4 1 カレールー 19.5 6 ウスターソース 1.04 6 とんかつソース 1.04 6 コンソメ 0.1 6 カレー粉 0.26 6 ローリエ 0.01 6 ガラムマサラ 0.01 6 水 65 6 キャベツ 52 4 ホールコーン 10.4 4 すりごま 1.3 6 上白糖 1.17 5 淡口しょうゆ 1.04 5 レモン果汁 1.95 4	豚肉 35 1 厚揚げ 26 1 なると 13 1 はくさい 78 4 たまねぎ 52 4 にんじん 13 3 生しいたけ(JA) 5.2 4 小松菜(JA) 13 3 土しよが 0.91 4 淡口しょうゆ 2.6 6 粉末ガラスープ 1.95 5 ごま油 0.39 6 でん粉 1.3 5 水 52 5 さつまいも 78 5 油 3.9 6 濃口しょうゆ 0.78 6 上白糖 6.5 5 水 2.6 6	パン 26 4 パイナップル 26 4 桃 26 4 アロエ 13 4 ホイップクリーム 32.5 2 豚肉 19.5 1 じゃがいも 36.4 5 にんじん 10.4 3 たまねぎ 32.5 4 ブロッコリー 20.8 3 しめじ 7.8 4 淡口しょうゆ 1.69 4 コンソメ 1.95 4 こしょう 0.04 4 水 104 4 魚肉ソーセージ 1本 1	ごはん 32.5 1 油 0.65 6 平天 6.5 1 こんにゃく 19.5 5 れんこん 26 4 にんじん 9.1 3 さやいんげん 6.5 3 いりごま 1.3 6 三温糖 1.95 5 上白糖 0.26 5 濃口しょうゆ 3.25 5 料理酒 1.3 5 一味唐辛子 0.01 5 ごま油 0.26 6 鶏団子 32.5 1 はくさい 13 4 大根 13 4 えのきたけ 6.5 4 切干大根 1.3 4 豆腐 13 1 薄揚げ 6.5 1 青ねぎ(JA) 6.5 3 豆乳 26 1 だしパック 6.5 1 みそ 5.2 1 淡口しょうゆ 0.65 1 水 91 1 小魚 1袋 2	パン 26 4 ウインナー 2本 1 じゃがいも 71.5 5 マカロニ 5.2 5 チーズ 15.6 2 塩 0.26 6 こしょう 0.05 6 油 1.04 6 鶏肉 15.6 1 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 エリンギ 6.5 4 キャベツ 29.9 4 パセリ 0.07 3 コンソメ 1.95 4 こしょう 0.01 4 淡口しょうゆ 1.04 4 水 130 4	白身魚フライ（60g）1切 1 油 6 6 赤みそ 6 1 三温糖 5 5 濃口しょうゆ 0.3 6 ごま油 0.3 6 料理酒 1.6 6 にんにく 0.16 4 水 2.6 6 すりごま 0.5 6 鶏肉 13 1 ごま油 1.3 6 大根 19.5 4 豆腐 26 1 にんじん 13 3 さつまいも 26 5 かぼちゃ 19.5 3 だしパック 6.5 3 淡口しょうゆ 2.6 3 みりん風調味料 0.65 3 水 117 3	鶏ひき肉 26 1 豚ひき肉 13 1 大豆 23.4 1 たまねぎ 29.9 4 ピーマン 7.8 3 パプリカ(赤) 3.9 3 にんにく 0.04 4 オイスターソース 1.95 4 三温糖 3.25 5 淡口しょうゆ 3.25 5 粉末ガラスープ 1.04 5 油 1.3 6 一味唐辛子 0.01 6 たまねぎ 26 4 油 1.3 6 ウインナー 10.4 1 かぼちゃ 19.5 3 ほうれん草 13 3 にんじん 13 3 えのきたけ 10.4 4 カレー粉 0.65 4 淡口しょうゆ 1.95 4 コンソメ 1.3 4 ローリエ 0.01 4 水 130 4
	746kcal 26.9g 22.3g	745kcal 35.2g 25.6g	756kcal 25.1g 16.9g	786kcal 26.0g 19.7g	740kcal 28.1g 25.7g	724kcal 31.3g 20.1g	765kcal 35.5g 29.7g	726kcal 27.0g 19.7g	714kcal 28.3g 21.2g
	中学	中学	中学	中学	中学	中学	中学	中学	中学
	スリットアサ こんだて	成長期に必要なカルシウムを摂ろう	和食三品こんだて	リクエスト献立	給食前に手洗いしよう	豆製品を食べよう	食育の日 オーストリア	リクエスト献立	THAILAND

日・曜	12日(金)	15日(月)
献立名	パン 牛乳 もみの木ハンバーグチキンプソース 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 ポイルシューマイ
材料名および使用量（g）	パン（80g）1こ 5 牛乳 1本 2 もみの木ハンバーグ 40 1 コンソメ 0.65 5 たまねぎ 19.5 4 油 0.65 6 ケチャップ 5.2 2 とんかつソース 2.6 6 三温糖 1.3 5 水 7.8 5 ブロッコリー 52 3 塩 0.13 3 ベーコン 13 1 はくさい 39 4 にんじん 13 3 しめじ 6.5 4 小松菜 13 3 スキムミルク 5.2 2 米粉 6.5 5 みそ 1.95 1 コンソメ 1.3 3 こしょう 0.01 3 水 104 4 クリスマスケーキ 1こ 5	ごはん（100g）1食 5 牛乳 1本 2 豆腐 130 1 豚ひき肉 32.5 1 たまねぎ 84.5 4 にんじん 13 3 エリンギ 7.8 4 青ねぎ 6.5 3 干し椎茸 0.65 4 土しよが 0.65 4 にんにく 0.39 4 粉末ガラスープ 1.3 3 トウバンジャン 0.26 3 料理酒 2.6 3 濃口しょうゆ 2.6 3 赤みそ 3.25 1 みそ 3.25 1 三温糖 1.3 5 でん粉 1.3 5 水 1.3 3 ほうれん草 39 3 切干大根 1.95 4 淡口しょうゆ 1.3 3 酢 0.65 3 ごま油 0.52 6 ポイルシューマイ 2こ 1
	814kcal 33.2g 31.0g	766kcal 33.2g 22.5g
中学	中学	中学
	クリスマス こんだて	

食品名横の と のマークの説明

奈良のしか 奈良県産の食品です

こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です

今月の地産地消は

米・米粉の力レール
米粉（奈良県）
青ねぎ（奈良市）
生しいたけ（五條市）
小松菜（高取町・御所市）

もう一度食べたい。
好きな給食メニュー
コンテスト

今年の6月に、檀原市の小学校6年生と中学校3年生を対象に、『もう一度食べたい好きな給食について』アンケートを実施しました。今後、ランキングに入った料理もリクエスト献立として登場するので、どの料理が献立に入っているか予想しながら楽しみにしてくださいね。まず、今月のリクエスト献立は、副菜炒め物揚げ物部門1位の大学芋、主菜魚料理部門1位の白身魚フライを提供します。

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

石けんを使った手洗い

①水でぬらす

②泡立てる

③手のひら

④手の甲

⑤指と指の間

⑥親指

⑦指先

⑧手首

⑨よく水で流す

⑩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月分栄養素等平均摂取量 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；236μgRE,
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、分量等のご参考になさってください。