






令和6年度

12 月 月 間 献 立 表

檀原市立中学校

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)
献立名	米粉パン 牛乳 白身魚フライ カレーソース ポトフ	麦ごはん 牛乳 タコライス もずくスープ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根とささみの中華サラダ 魚肉ソーセージ	丸パン 牛乳 セルフハンバーガー かぼちゃのポタージュ ミルク(コーヒー)	ごはん 牛乳 奈良県産キャベツの平つくね ブロッコリーのごま和え 粕汁 ふりかけ	パン 牛乳 八宝菜 大学芋 小魚	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 茎わかめの五目煮 じゃがいものみそ汁 みかん
材料名および使用量 (g)	米粉パン 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切れ 1 油 69g 6 たまねぎ 39g 4 大豆 7g 1 ウスターソース 0.65g 5 とんかつソース 0.65g 5 コンソメ 0.13g 3 カレー粉 0.05g 3 ローリエ 0.01g 3 ガラムマサラ 0.01g 3 カレールウ 6.5g 6 水 19.5g 5 ウインナー 10.4g 1 じゃがいも (JA) 58.5g 5 にんじん 13g 3 たまねぎ 52g 4 ブロッコリー 26g 3 しめじ (JA) 7.8g 4 淡口しょうゆ 1.69g 1 コンソメ 1.95g 1 こしょう 0.04g 1 水 104g 1	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 139g 1 豚ひき肉 139g 1 塩 0.01g 1 こしょう 0.01g 1 大豆 18.2g 1 たまねぎ 32.5g 4 にんにく 1.3g 4 土しょうが 1.3g 4 油 1.95g 6 料理酒 2.6g 6 ケチャップ 6.5g 6 ウスターソース 1.95g 5 上白糖 1.95g 5 濃口しょうゆ 1.95g 5 コンソメ 1.04g 4 カレー粉 0.01g 3 チーズ 15.6g 2 キャベツ 39g 4 かまぼこ 6.5g 1 豆腐 30g 1 もずく 19.5g 2 はくさい 23.4g 4 えのきたけ 6.5g 4 にんじん 8.45g 3 切干大根 1.04g 4 液体ガラスープ 13g 1 粉末ガラスープ 1.3g 1 淡口しょうゆ 2.6g 1 水 130g 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 豆腐 104g 1 豚ひき肉 26g 1 大豆 13g 1 たまねぎ 84.5g 4 にんじん 13g 3 エリンギ 6.5g 4 青ねぎ 6.5g 3 干し椎茸 0.65g 4 土しょうが 0.65g 4 にんにく 0.39g 4 粉末ガラスープ 1.3g 1 トウバンジャン 0.26g 1 料理酒 2.6g 1 濃口しょうゆ 2.6g 1 赤みそ 3.25g 1 みそ 3.25g 1 三温糖 1.3g 5 でん粉 1.3g 5 水 1.3g 1 大根 52g 2 わかめ 0.65g 2 にんじん 6.5g 3 鶏ささみほぐし 15g 1 淡口しょうゆ 0.39g 1 粉末ガラスープ 0.13g 1 上白糖 1.04g 5 酢 1.3g 1 ごま油 1.3g 6 魚肉ソーセージ 1本 1	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 キャベツ 45.5g 4 ピーマン 3.9g 3 コンソメ 0.13g 3 油 0.4g 6 ベーコン 12g 1 たまねぎ 45.5g 4 かぼちゃ 46.47g 3 にんじん 8g 3 エリンギ 6.5g 4 白いんげん豆のビュレ 15g 1 パセリ 0.05g 3 コンソメ 1.95g 3 塩 0.01g 1 こしょう 0.01g 1 米粉 1.3g 5 スキムミルク 5g 2 牛乳 13g 2 水 117g 1 ミルク 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 キャベツの平つくね 1こ 1 油 5g 6 ブロッコリー 52g 3 すりごま 1.3g 6 濃口しょうゆ 2.6g 1 上白糖 1.3g 5 豚肉 15g 1 薄揚げ 10g 1 豆腐 25g 1 ちくわ 9.1g 1 こんにゃく 10.4g 5 大根 29.9g 4 はくさい 19.5g 4 にんじん (JA) 6.5g 3 切干大根 1.3g 4 青ねぎ (JA) 6.5g 3 みそ 7.8g 1 酒かす 3.9g 1 だしパック 6.5g 1 水 130g 1 しそこんぶふりかけ 1こ 3	パン 1こ 5 牛乳 1本 2 豚肉 39g 1 はくさい 84.5g 4 たまねぎ 58.5g 4 にんじん 13g 3 生しいたけ (JA) 3.9g 4 チンゲンサイ 16.9g 3 ミニ厚揚げ 15g 1 土しょうが 0.91g 4 淡口しょうゆ 2.6g 1 粉末ガラスープ 1.95g 1 ごま油 0.39g 6 でん粉 1.3g 5 水 13g 5 さつまいも 75g 5 油 3.6g 6 濃口しょうゆ 0.72g 5 上白糖 6g 5 水 2.4g 1 小魚 1袋 2	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1切れ 1 茎わかめ 13g 2 平天 12g 1 こんにゃく 13g 5 にんじん 6.5g 3 いりごま 1.3g 6 三温糖 1.3g 5 上白糖 0.65g 5 濃口しょうゆ 1.95g 1 みりん風調味料 1.04g 1 油 0.39g 6 豆腐 26g 1 薄揚げ 13.75g 1 じゃがいも (JA) 37.5g 5 たまねぎ 32.5g 4 にんじん 6.88g 3 えのきたけ 6.5g 4 切干大根 1.3g 4 こまつな 13g 3 青ねぎ (JA) 3.9g 3 みそ 7.8g 1 だしパック 6.5g 1 水 143g 1 みかん 1こ 4
	エネルギー/たんぱく質/脂質 774kcal 35.9g 25.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 766kcal 32.8g 24.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 759kcal 34.2g 21.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 758kcal 31.2g 25.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 747kcal 28.0g 25.5g	エネルギー/たんぱく質/脂質 774kcal 32.2g 23.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 737kcal 29.4g 18.0g
	今月の 地産地消は  米 米粉・米粉のカレールウ キャベツの平つくね(奈良県) 青ねぎ(奈良市)・しめじ(吉野町) にんじん(宇陀市)・生しいたけ(五條市) じゃがいも(高取町)			まほろばの日 		ストリートファイター 「春麗(チュンリー)」 の出身国の料理 (中国) 	

日・曜	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	麦ごはん(多め) 牛乳 カレー 蓮根のマヨネーズ炒め チーズ	減量パン 牛乳 ミートボールのトマトソース煮 ロヒ・ケイット クリスマスケーキ	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ かしわのすき焼き ほうれん草のゆずポン酢和え
材料名および使用量 (g)	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 16.9g 1 にんにく 0.39g 4 じゃがいも 55g 5 たまねぎ 78g 4 にんじん 19.5g 3 大豆 13g 1 カレールウ 19.5g 6 ウスターソース 1.04g 1 とんかつソース 1.04g 1 コンソメ 0.1g 1 カレー粉 0.26g 1 ローリエ 0.01g 1 ガラムマサラ 0.01g 1 水 65g 1 れんこん 13g 4 ごぼう 26g 4 ベーコン 6.5g 1 さいやいんげん 6.5g 3 ホールコーン 6.5g 4 卵抜きマヨネーズ 5.2g 6 淡口しょうゆ 1.04g 1 油 0.39g 6 三温糖 0.52g 5 すりごま 0.65g 6 スライスチーズ 1枚 2	減量パン 1こ 5 牛乳 1本 2 肉団子 52g 1 たまねぎ 45.5g 4 油 0.39g 6 トマトビュレ 6.5g 5 とんかつソース 3.9g 3 三温糖 1.95g 5 コンソメ 0.13g 3 水 13g 1 鯉ダイスガット 23.4g 1 料理酒 少々 1 じゃがいも (JA) 45.5g 5 たまねぎ 58.5g 4 にんじん 6.5g 3 しめじ 6.5g 4 ホールコーン 6.5g 4 パセリ 0.07g 3 牛乳 10.4g 2 スキムミルク 5g 2 米粉 6.5g 5 みそ 1.95g 1 コンソメ 1.95g 1 こしょう 0.01g 1 水 104g 1 クリスマスケーキ 1こ 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 69g 6 鶏肉 26g 1 油 1.3g 6 はくさい 65g 4 こまつな 10.4g 3 たまねぎ 52g 4 糸こんにゃく 10.4g 5 焼き豆腐 35g 1 青ねぎ 6.5g 3 上白糖 0.39g 5 三温糖 4.81g 5 濃口しょうゆ 5.2g 2 みりん風調味料 0.91g 1 料理酒 0.52g 3 ほうれん草 45.5g 3 切干大根 1.95g 4 ゆずポン酢 2.6g 1 上白糖 0.65g 5 淡口しょうゆ 0.65g 5
	エネルギー/たんぱく質/脂質 868kcal 27.4g 26.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 753kcal 33.2g 23.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 758kcal 29.6g 24.0g
	世界の料理(フィンランド料理)  食育の日 		

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、楽しみにしてみてくださいね。

ぎゅう にゅう
牛乳でモ〜と元気な体!



かぜ予防に
ビタミンA!

成長には
欠かせない
ビタミンB群!

骨や歯を吸収率のよい
カルシウムで丈夫に!

体エネルギーをチャージ!

強く大きな
体にする良質な
たんぱく質!

食事全体の
栄養バランスを
整える!

牛乳を
たくさん
飲モ〜!

たくさん飲んでも
じつは太らない!※

牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。

(※アレルギーのために牛乳を飲みたいくても飲んではいけない生徒がいます。給食ではアレルギー対応生徒に配慮しています。)

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;769kcal,たんぱく質;31.4g,脂質;23.9g,カルシウム;427mg,鉄;5.6g,ビタミンA;256μgRE,ビタミンB1;0.70mg,ビタミンB2;0.63mg,ビタミンC;41mg,食物繊維;7.8g,食塩相当量;3.0g

※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。

食品名横の と のマークの説明
 のらのしか 奈良県産の食品です
 のだいいちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です

