



2025年 12月分献立表



おうちようりつがつこうきゅうしよく
邑楽町立学校給食センター



日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分									
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	Kcal	g	g	g									
1	月	ご飯	赤魚の西京焼き	赤魚	みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	しらたき	枝豆	ご飯	砂糖	油	ごま	620	27.0	16.8	2.1			
		牛乳	肉じゃが煮 根菜のごま汁	ぶた肉 とり肉	豆腐				こんにやく	大根	ねぎ	じゃがいも				749	32.3	19.4	2.6		
2	火	黒コッペパン	白菜のクリームシチュー	とり肉	いんげん豆	発酵乳	にんじん	玉ねぎ	白菜	しめじ	パン	じゃがいも	油	ドレッシング	642	20.9	21.4	2.8			
		発酵乳	カレーロール(1.2.2) ツルツルサラダ	ぶた肉		チーズ	牛乳	トマト	コーン	にんにく	しょうが	米粉	小麦粉			778	24.8	26.0	3.4		
3	水	ご飯	厚揚げと野菜のみそ炒め	厚揚げ	卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ	キャベツ	ねぎ	ご飯	ピーフン	油	ごま	622	25.1	14.5	3.0			
		牛乳	フヨーハイ ビーフンのスープ	ぶた肉	かに	みそ	豆腐	ブロッコリー	小松菜	たけのこ	しいたけ	砂糖	片栗粉			754	30.2	16.5	3.7		
4	木	ご飯	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ	もやし	しょうが	ご飯	砂糖	油	ごま	627	25.2	20.3	2.4			
		牛乳	野菜のごま和え けんちん汁	豆腐	油揚げ			ピーマン	ほうれん草	ごぼう	ねぎ	しいたけ	さといも	ごま油		764	31.0	24.2	3.2		
5	金	ココア揚げパン	野菜ペペロンチーノスパゲッティ	ベーコン	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく	キャベツ	ご飯	砂糖	油	ごま	605	23.9	21.5	2.4				
8	月	ご飯	いわしのみぞれ煮	いわし	ち(わ)ず(ら)卵	牛乳	にんじん	大根	こんにやく	玉ねぎ	ご飯	砂糖	油		646	27.7	21.6	3.3			
		牛乳	洋風おでん さといも汁	みそ	油揚げ	とり肉	わかめ	にんじん	しめじ	ねぎ	白菜	さといも			785	33.1	25.8	3.5			
9	火	キャロットパン	とり肉のアップルソースかけ	とり肉	いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	りんご	マッシュルーム	パン	油	ドレッシング		646	29.6	26.1	3.0			
		牛乳	シーザーサラダ コーンポタージュ	生クリーム				パセリ	キャベツ	きゅうり	コーン	クルトン			797	35.4	31.3	3.9			
10	水	パックうどん	カレー南蛮汁	ぶた肉	ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ねぎ	しいたけ	うどん	さといも	油	ごま	651	22.0	25.2	3.2			
		牛乳	さといもの揚げがらめ ポパイサラダ					ほうれん草	キャベツ	もやし	きゅうり	片栗粉	砂糖	油	ごま	791	25.8	30.5	4.0		
11	木	わかめご飯	いかの照り焼き	いか	みそ	牛乳	にんじん	こんにやく	玉ねぎ	白菜	ご飯	じゃがいも	油		600	26.6	15.5	3.1			
		ヨーグルト	黄金煮 白菜と油揚げのみそ汁	厚揚げ	ぶた肉	油揚げ	ヨーグルト		しいたけ	砂糖	片栗粉	砂糖	片栗粉			765	33.7	17.5	4.0		
12	金	パーカーハウス	ささみかつ	とり肉	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	きゅうり	玉ねぎ	パン	大麦	油	ドレッシング	610	27.5	23.5	2.8			
		牛乳	チーズサラダ 大麦入りミネストローネ	大豆		チーズ		セロリ	玉ねぎ	大根	にんにく	じゃがいも	マカロニ	パン粉	小麦粉	772	35.5	28.4	3.7		
15	月	ご飯	中華まぜご飯の具	焼き豚	とり肉	牛乳	にんじん	しいたけ	玉ねぎ	ねぎ	ご飯	砂糖	油	ごま油	645	27.3	21.3	2.4			
		牛乳	棒餃子 ごまキムチ汁	ぶた肉	豆腐	みそ	とり肉	にら	たけのこ	ねぎ	白菜	小麦粉	パン粉	ごま		776	32.6	25.2	3.1		
16	火	ゆめロール	ハンバーグバーベキューソース	とり肉	ぶた肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	にんにく	しょうが	パン	油	ドレッシング		614	25.5	24.1	3.1			
		牛乳	茎わかめのサラダ ひよこ豆とウインナーのトマトスープ	ツナ	ひよこ豆	茎わかめ		にんじん	りんご	キャベツ	きゅうり	コーン	じゃがいも	片栗粉		769	32.0	29.7	4.0		
17	水	ご飯	カレーの竜田揚げ	カレー	豆乳	牛乳	にんじん	こんにやく	大根	えのきたけ	ご飯	片栗粉	油		631	26.7	19.3	2.3			
		牛乳	権座 飛鳥汁	厚揚げ	みそ	とり肉	豆腐	パセリ	ごぼう	ねぎ		砂糖			759	31.8	22.3	2.7			
18	木	ご飯	チキンカレー	とり肉		牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	玉ねぎ	ご飯	じゃがいも	油	ごま油	670	20.2	19.1	2.3			
		牛乳	コーンサラダ みかん			チーズ		ブルー	りんご	キャベツ	きゅうり	コーン	みかん	砂糖		791	23.7	21.7	2.7		
19	金	食パン	スラッピージョー	大豆	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	にんにく	きゅうり	パン	油	ドレッシング		626	25.9	26.7	2.8			
		牛乳	ポテトサラダ ABC スープ	うずら卵	ベーコン			ピーマン	トマト	ほうれん草	白菜	砂糖	マカロニ	じゃがいも		773	31.6	32.5	3.7		
22	月	ご飯	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	豆腐	牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ	白菜	ねぎ	ご飯	じゃがいも	油		603	19.3	16.3	2.4			
		牛乳	ゆずか和え tonton 汁	かつおぶし	みそ	豆乳		にんじん	こんにやく	しめじ	きゅうり	もやし	ゆず	しょうが	にんにく	大根	砂糖	パン粉	小麦粉	751	24.1
23	火	こめっこばん	とり肉のピザ焼き	とり肉	ベーコン	牛乳	にんじん	枝豆	コーン	玉ねぎ	パン	ドレッシング			620	30.2	25.5	2.3			
		牛乳	クリスマスキャブデザート 星型マカロニスープ	豆腐		豆乳		ブロッコリー	小松菜	トマト	いちご	米粉(マカロニ)	じゃがいも			760	37.1	31.5	3.2		

中野幼稚園
リクエスト献立

大阪・関西万博献立
奈良県

冬至献立

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。
※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校



お知らせ

- ①3学期の給食は、1月8日(木)から始まります。
給食着や箸を忘れずに持ってきてください！
- ②給食費の口座振替のお知らせ
12月の振替日は、12月15日(月)です。
よろしくお願いいたします。

③給食の献立写真をX(旧ツイッター)で配信しています。
給食の様子がわかりますので、ぜひ、ご活用ください！！



Xの情報は
こちらから！！

今月のふるさと食べ物(献立表:太字)

●お米 ●白菜 ●大根
●キャベツ

