12月きゅうしょくこんだてひょう

献立は都合により変更する場合があります。
令和6年度　広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務

栄養三色	
	あか：からだの血や肉・骨になるたべもの
	き：からだのねつや力になるたべもの
	みどり：からだの調子をととのえるたべもの

★　・・・・奈良県産または、奈良県内で製造された食材
・・・・広陵町または広陵町内で製造された食材
・・・・魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。
・はし・スプーンを持参することは自由です。

2日(月)

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
いわしゆずみそに		
いわしのゆずみそに	50	あか
キャベツのごまこんぶあえ		
キャベツ	40	みどり
こまつな	5	みどり
しおこんぶ	1.5	あか
すりごま	1	き
ごまあぶら	0.5	き
うすくちしょうゆ★	0.5	
じゃがいもとあつあげのにもの		
じゃがいも	45	き
だいこん	35	みどり
あつあげ	25	あか
ちくわ	10	あか
ひらてん	10	あか
こんにゃく★	10	き
にんじん	10	みどり
えだまめ	5	みどり
こいくちしょうゆ★	2	
さとう	1.2	き
だしパック	1	

3日(火)ならの日

献立名	数量	栄養三色
ふきよせごはん		
アルファかまい	54	き
もちごめ	6	き
とりにく	15	あか
さつまいも	12	き
しめじ★	5	みどり
えだまめ	5	みどり
ひじき	0.5	あか
うすくちしょうゆ★	2	
だしパック	1	
みりん	0.5	
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	0.2	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
あつやきたまご		
あつやきたまご★	60	あか
しおこうじじる		
ぶたにく	15	あか
とうふ★	25	あか
たまねぎ	20	みどり
ごぼう	15	みどり
にんじん	7	みどり
えのきたけ	7	みどり
あぶらあげ★	5	あか
あおねぎ★	5	みどり
つちしょうが	0.5	みどり
しおこうじ	4	
うすくちしょうゆ★	1.5	
だしパック	1	
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	0.2	き

4日(水)

献立名	数量	栄養三色
むぎごはん		
こめ★	72	き
むぎ	8	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
にしんかんろに		
にしんかんろに	40	あか
やまとまなとかきのにびたし		
はくさい	30	みどり
やまとまな★	15	みどり
かき★	8	みどり
だししょうゆ	1.5	
にゅうめん		
そうめん★	7	き
たまねぎ	30	みどり
ちらしかまぼこ（ゆきだるま）	12	あか
あぶらあげ★	7	あか
にんじん	7	みどり
あおねぎ★	5	みどり
うすくちしょうゆ★	3	
だしパック	1	
みりん	0.5	

5日(木)

献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
キャベツメンチカツ		
キャベツメンチカツ	60	き
あぶら	6	き
チンゲンサイのソテー		
チンゲンサイ	40	みどり
コーン	10	みどり
しめじ	6	みどり
コンソメ	0.5	
あぶら	0.2	き
こしょう	0.01	
かぶのこめこクリームに		
ベーコン	10	あか
じゃがいも	40	き
たまねぎ	40	みどり
かぶ	30	みどり
にんじん	12	みどり
かぶのは	10	みどり
ぎゅうにゅう	20	あか
こめこ★	5	き
コンソメ	1.2	
バター	0.5	き
あぶら	0.2	き
こしょう	0.02	

6日(金)かみかみデー

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
かきあげ		
さつまいも	20	き
たまねぎ	20	みどり
ごぼう	10	みどり
ちくわ	10	あか
ひじき	0.6	あか
てんぷらこ	15	き
あぶら	6	き
こめこ★	2	き
しお	0.1	
かずじる		
ぶたにく	12	あか
はくさい	30	みどり
だいこん	15	みどり
こんにゃく★	10	き
えのきたけ	8	みどり
にんじん	7	みどり
あおねぎ★	5	みどり
みそ	7	あか
さけかす	3	
だしパック	0.7	
こくもつふりかけ		
こくもつふりかけ	2.5	き

9日(月)ふるさと給食青森県

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
さばのたつたあげ		
さば	40	
でんぷん	5	き
つちしょうが	2	みどり
あぶら	4	き
こいくちしょうゆ★	2	
みりん	1	
チンゲンサイのごまいため		
チンゲンサイ	25	みどり
キャベツ	20	みどり
いりごま	0.7	き
うすくちしょうゆ★	1.5	
あぶら	0.3	き
こしょう	0.01	
せんべいじる		
とりにく	10	あか
かやきせんべい	6	き
とうふ	20	あか
だいこん	20	みどり
ごぼう	15	みどり
こんにゃく★	10	き
にんじん	7	みどり
しめじ	5	みどり
あおねぎ★	5	みどり
うすくちしょうゆ★	2.5	
だしパック	1	
あぶら	0.3	き

10日(火)

献立名	数量	栄養三色
こめこパン		
こめこパン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ウインナーのたまごまき		
ウインナーのたまごまき	50	あか
さつまいもサラダ		
さつまいも	20	き
かぼちゃ	20	みどり
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ミネストローネ		
ベーコン	8	あか
たまねぎ	55	みどり
じゃがいも	15	き
カットトマト	15	みどり
にんじん	12	みどり
セロリ	8	みどり
だいず	7	あか
トマトケチャップ	7	
おおむぎ	4	き
にんにく	0.3	みどり
コンソメ	1	
うすくちしょうゆ★	0.5	
さとう	0.2	き
あぶら	0.2	き
こしょう	0.01	

11日(水)

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
とりにくのしおこうじいため		
とりにく	35	あか
にんじん	8	みどり
ピーマン	8	みどり
しおこうじ	3	
うすくちしょうゆ★	1	
あぶら	0.5	き
こしょう	0.01	
きりぼしだいこんのにもの		
きりぼしだいこん	4	みどり
さやいんげん	5	みどり
あぶらあげ★	3	あか
うすくちしょうゆ★	1.8	
さとう	1.5	き
みりん	0.5	
だしパック	0.3	
あぶら	0.2	き
にくだんごのみそしる		
にくだんご	25	あか
はくさい	35	みどり
たまねぎ	15	みどり
こまつな	10	みどり
えのきたけ	10	みどり
みそ	7.5	あか
だしパック	0.7	

12日(木)

献立名	数量	栄養三色
パン		
パン★	50	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
きびなごのカリカリフライ		
きびなごのカリカリフライ	30	あか
あぶら	3	き
ゴールスローサラダ		
だいこん	30	みどり
キャベツ	20	みどり
コーン	8	みどり
クリーミーフレンチドレッシング	8	き
クリームシチュー		
ベーコン	12	あか
はくさい	35	みどり
たまねぎ	30	みどり
じゃがいも	30	き
にんじん	10	みどり
しめじ	7	みどり
ぎゅうにゅう	15	あか
シチューのもと	6	
スキムミルク	3	あか
あぶら	0.3	き
コンソメ	0.2	
こしょう	0.01	
ミルメーク（コーヒー）		
ミルメーク（えきたい）	12.5	き

13日(金)

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	65	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
とうじうどん		
うどん	70	き
ぶたにく	15	あか
かぼちゃ	15	みどり
だいこん	15	みどり
にんじん	10	みどり
こんにゃく★	10	き
ほうれんそう	10	みどり
しめじ	7	みどり
しろねぎ	7	みどり
うすくちしょうゆ★	3	
みりん	1	
だしパック	1	
あぶら	0.2	き
てりやきつくね		
てりやきつくね	76	あか
ミニフィッシュ（ごまなし）		
ミニフィッシュ（ごまなし）	5	あか

16日(月)

献立名	数量	栄養三色
しろごはん		
こめ★	80	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ししゃものかんろに		
ししゃもかんろに	40	あか
あおなのごうみあえ		
はくさい	35	みどり
こまつな	10	みどり
しおこんぶ	1	あか
ゆずかじゅう	0.5	みどり
うすくちしょうゆ★	0.5	
ならのっぺ		
だいこん	40	みどり
あつあげ	20	あか
さといも	20	き
にんじん	15	みどり
こんにゃく★	15	き
しいたけ	5	みどり
だしパック	1	
うすくちしょうゆ★	3	
みりん	1	
でんぷん	1	き

17日(火)

献立名	数量	栄養三色
カレーピラフ		
アルファかまい	53	き
もちごめ	5	き
ウインナー	10	あか
ピーマン	8	みどり
コーン	8	みどり
にんにく	0.5	みどり
コンソメ	1.8	
カレーこ	0.3	
あぶら	0.2	き
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか
ビーフコロッケ		
ビーフコロッケ	40	き
あぶら	4	き
とうにゅうスープ		
ベーコン	8	あか
はくさい	35	みどり
たまねぎ	25	みどり
じゃがいも	20	き
にんじん	7	みどり
しめじ	7	みどり
かんそうパセリ	0.01	みどり
とうにゅう	25	あか
コンソメ	1	
うすくちしょうゆ★	1	
あぶら	0.2	き
こしょう	0.01	
セレクトデザート		
チョコケーキ	21	き
カップデザート（いちご）	38	き
オレンジゼリー	40	き

かみかみデー

かみかみデーは、普段からかむことを意識して食事ができることを目標に、かみごたえのある食材を取り入れて実施しています。魚の骨がのどにささったり、お餅などを詰まらせることなく安全に食事をするために、しっかりかんで食べましょう。