



# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

献立等は都合により変更する場合があります。  
令和7年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課

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。
- ……先割れスプーンのみがつく日です。  
それ以外の日には、はしのみがつきます。

1日(月)			2日(火)韓国料理			3日(水)			4日(木)			5日(金)			8日(月)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん	80	き	しろごはん	80	き	むぎごはん	72	き	パン	50	き	しろごはん	80	き	しろごはん	80	き
こめ★	80	き	アルファかまい	57	き	こめ★	72	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう	206	あか	もちげんまい	8	き	むぎ	8	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	アルファかもち	7	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
かつおのかくに	45	あか	あぶら	0.3	き	いわしのおかか	50	あか	にのみハンバーグ	60	あか	かきあげ	20	き	ぎばのしょうが	50	あか
かつおかくざり	45	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	いわしのおかか	50	あか	ハンバーグ	60	あか	さつまいも	20	き	さば	50	あか
りょうりしゅ	1.4	みどり	タツリタン	28	あか	はくさいのこうみえ	35	みどり	たまねぎ	20	みどり	たまねぎ	20	みどり	つちしょうが	3	みどり
つちしょうが	1.4	みどり	とりにく	55	みどり	ほうれんそう	15	みどり	トマトケチャップ	6	き	ごぼう	10	みどり	こいくちしょうゆ★	3.7	き
さとう	2.2	き	たまねぎ	55	みどり	しおこんぶ	1	あか	ウスターソース	3	き	ちくわ	10	あか	りょうりしゅ	4	あか
りょうりしゅ	2.2	き	じゃがいも	50	き	ゆずかじゅう	0.5	みどり	コンソメ	0.3	き	ひじき	0.5	あか	みりん	3	き
みりん	1.8	き	にんじん	20	みどり	うすくちしょうゆ★	0.5	みどり	さとう	0.3	き	さやいんげん	3	みどり	さとう	1	き
こいくちしょうゆ★	3.4	き	しろねぎ	10	みどり	あおさ	7	あか	マカロニサラダ	5	き	てんぷらこ	15	き	キャベツのごまこんぶあえ	40	みどり
でんぷん	0.8	き	えだまめ	5	みどり	あおさ	7	あか	シェルマカロニ	5	き	あぶら	5	き	キャベツ	8	みどり
きりぼしだいこんのいために	4.5	みどり	にんにく	0.1	みどり	どうぶ	25	あか	ブルックリー	20	みどり	こめこ★	2	き	にんじん	40	みどり
きりぼしだいこん	4.5	みどり	ごまあぶら	0.5	き	あぶらあげ★	7	あか	コーン	10	みどり	しお	0.1	き	しおこんぶ	1	あか
ベーコン	3	あか	ちゅうかスープ★	1.5	き	あぶらあげ★	7	あか	ノンエッグマヨネーズ	3	き	ぶたじ	12	あか	すりごま	1	き
にんじん	8	みどり	さとう	3.75	き	だいこん	25	みどり	フレンチドレッシング	3	き	ぶたにく	20	あか	ごまあぶら	0.5	き
こまつな	15	みどり	こいくちしょうゆ★	5	き	あおねぎ★	5	みどり	ゴンゾメスープ	15	あか	どうぶ	20	あか	うすくちしょうゆ★	0.7	き
あぶら	0.1	き	コチジャン	1.25	き	みそ	7.5	あか	ウインナー	15	あか	あぶらあげ★	5	あか	たぬきじ	15	あか
さとう	0.4	き	チヂミ	50	みどり	みそ	7.5	あか	かぼちゃ	25	みどり	はくさい	15	みどり	ごぼうてん	15	あか
こいくちしょうゆ★	1.3	き	チヂミ	50	みどり	みそ	7.5	あか	キャベツ	30	みどり	だいこん	20	みどり	どうぶ	20	あか
だしパック	0.2	き	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	こまつな	15	みどり	ごぼう	12	みどり	あぶらあげ★	5	あか
どうぶのみそしる	25	あか	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	しめじ	7	みどり	にんじん	8	みどり	だいこん	30	みどり
どうぶ	25	あか	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	にんじん	8	みどり	あおねぎ★	5	みどり	こんやく★	15	き
あぶらあげ★	7	あか	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	コンソメ	1	き	みそ	7.5	あか	えのきたけ	7	みどり
たまねぎ	30	みどり	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	うすくちしょうゆ★	0.8	き	だしパック	0.7	き	あおねぎ★	5	みどり
かぼちゃ	20	みどり	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	あぶら	0.5	き	あぶら	0.1	き	つちしょうが	0.5	みどり
かんそうわかめ	0.5	あか	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	こしょう	0.01	き	あぶら	0.1	き	うすくちしょうゆ★	2	き
あおねぎ★	5	みどり	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	こしょう	0.01	き	あぶら	0.1	き	でんぷん	1	き
みそ	7.5	あか	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	こしょう	0.01	き	あぶら	0.1	き	あぶら	0.1	き
だしパック	0.7	き	あぶら	5	き	みそ	7.5	あか	こしょう	0.01	き	あぶら	0.1	き	あぶら	0.1	き
●9日(火)かみかみデー			●10日(水)ならの日			●11日(木)			12日(金)ふるさと給食山口県			15日(月)			16日(火)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
こめこパン	50	き	しろごはん	80	き	ホットドッグ	50	き	しろごはん	80	き	むぎごはん	72	き	きつねごはん	58	き
こめこパン★	50	き	こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	72	き	アルファかまい	58	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ウインナー	30	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	むぎ	8	き	アルファかもち	7	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	トマトケチャップ	5	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	あぶらあげ★	12	あか
イカメンチカツ	50	あか	あつやきたまご	50	あか	さとう	0.8	き	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	えだまめ	5	みどり
イカメンチカツ	50	あか	あつやきたまご★	50	あか	ウスターソース	0.5	き	とりにく	40	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	5	き	やまとまなちりめん	20	みどり	キャベツ	45	みどり	ごぼう	20	みどり	ぶたにく	20	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
あぶら	5	き	やまとまなちりめん	20	みどり	キャベツ	45	みどり	ごぼう	20	みどり	つちしょうが	0.4	みどり	にんにく	0.1	みどり
ぎやいんげんのソテー	30	みどり	やまとまなちりめん	20	みどり	コンソメ	0.2	き	えだまめ	8	みどり	にんにく	0.1	みどり	たまねぎ	35	みどり
ぎやいんげん	30	みどり	きりぼしだいこん	1.2	みどり	コンソメ	0.2	き	えだまめ	8	みどり	たまねぎ	35	みどり	たけのこ	5	みどり
コーン	10	みどり	ちりめんじゃこ	3	あか	あぶら	0.2	き	でんぷん	3	き	はるさめ	12	き	はるさめ	12	き
あぶら	0.2	き	こいくちしょうゆ★	0.1	き	カレーこ	0.05	き	あぶら	5	き	にんじん	5	みどり	にんじん	5	みどり
コンソメ	0.3	き	こいくちしょうゆ★	0.1	き	こしょう	0.01	き	さとう	1.8	き	さとう	1.8	き	さとう	1.8	き
しお	0.05	き	さとう	0.5	き	ぎゅうにゅう	206	あか	こいくちしょうゆ★	2.5	き	こいくちしょうゆ★	2.5	き	こいくちしょうゆ★	2.5	き
こしょう	0.01	き	あぶら	0.2	き	ぎゅうにゅう	206	あか	りょうりしゅ	2.5	き	りょうりしゅ	2.5	き	りょうりしゅ	2.5	き
こしょう	0.01	き	みりん	0.3	き	はくさいのクリームスープ	206	あか	みりん	3	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
こしょう	0.01	き	みりん	0.3	き	はくさいのクリームスープ	206	あか	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
ミネストローネ	10	あか	しおこうじ	13	あか	ベーコン	11	あか	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
ミネストローネ	10	あか	とりにく	13	あか	ベーコン	11	あか	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
ベーコン	10	あか	どうぶ★	20	あか	はくさい	60	みどり	ほうれんそうのいためもの	25	みどり	ほうれんそう	25	みどり	ほうれんそう	25	みどり
たまねぎ	50	みどり	あぶらあげ★	8	あか	はくさい	60	みどり	ほうれんそうのいためもの	25	みどり	ほうれんそう	25	みどり	ほうれんそう	25	みどり
じゃがいも	20	き	あぶらあげ★	8	あか	たまねぎ	35	みどり	ほうれんそうのいためもの	25	みどり	ほうれんそう	25	みどり	ほうれんそう	25	みどり
カットトマト	15	みどり	たまねぎ	25	みどり	たまねぎ	35	みどり	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり
にんじん	12	みどり	はくさい	15	みどり	じゃがいも	25	き	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり
セロリ	8	みどり	ごぼう	8	みどり	にんじん	10	みどり	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり
だいずみずに	7	あか	ごぼう	8	みどり	ぎゅうにゅう	20	あか	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり
だいずみずに	7	あか	ごぼう	8	みどり	ぎゅうにゅう	20	あか	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり	たまねぎ	15	みどり
おおむぎ	4	き	にんじん	8	みどり	こめこ★	3	き	コンソメ	0.4	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
おおむぎ	4	き	にんじん	8	みどり	こめこ★	3	き	コンソメ	0.4	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
にんにく	0.3	みどり	あおねぎ★	5	みどり	コンソメ	1	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
にんにく	0.3	みどり	あおねぎ★	5	みどり	コンソメ	1	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
トマトケチャップ	7	き	つちしょうが	0.5	みどり	バター	0.5	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
トマトケチャップ	7	き	つちしょうが	0.5	みどり	バター	0.5	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
コンソメ	1	き	だしパック	1	き	しお	0.05	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
コンソメ	1	き	だしパック	1	き	しお	0.05	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
うすくちしょうゆ★	0.3	き	しおこうじ	1	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
うすくちしょうゆ★	0.3	き	しおこうじ	1	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
さとう	0.2	き	うすくちしょうゆ★	1.3	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
さとう	0.2	き	うすくちしょうゆ★	1.3	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
あぶら	0.2	き	りょうりしゅ	0.5	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き
あぶら	0.2	き	りょうりしゅ	0.5	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう	0.01	き	こしょう		

17日(水)			18日(木)			●19日(金)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん			わかめごはん			しろごはん		
こめ★	70	き	アルファかまい	65	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう			アルファかもちこめ	7	き	ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	わかめごはんのもと	1.8	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
どうじうどん			あぶら	0.5	き	カレー		
うどん	75	き	ぎゅうにゅう			ぎゅうにく	20	あか
とりにく	25	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	クッキングワイン	1	
かぼちゃ	15	みどり	ぶりフライ			にんにく	0.2	みどり
だいこん	15	みどり	ぶりフライ	50	あか	つちしょうが	0.2	みどり
しめじ	7	みどり	あぶら	5	き	じゃがいも	50	き
しろねぎ	7	みどり	ならのっぺ			たまねぎ	60	みどり
つきこんにやく★	8	き	だいこん	40	みどり	にんじん	15	みどり
こまつな	10	みどり	あつあげ	25	あか	コンソメ	2	
あぶら	0.5	き	さといも	20	き	カレーウ★	7	き
うすくちしょうゆ★	3		にんじん	15	みどり	カレーフレーク	7	き
みりん	1		こんにやく★	15	き	カレーこ	0.02	
だしパック	1		しいたけ	5	みどり	こしょう	0.02	
れんごんのピリッといめ			だしパック	1		トマトケチャップ	2	
ぶたにく	12	あか	うすくちしょうゆ★	3		ウスターソース	0.5	き
れんごん	25	みどり	みりん	1		あぶら	0.2	き
にんじん	7	みどり	でんぷん	1	き	はなやさいサラダ		
さやいんげん	5	みどり				ブロッコリー	25	みどり
りょうりしゆ	1					カリフラワー	20	みどり
さとう	1	き				コーン	8	みどり
こいくちしょうゆ★	2.2					たまねぎドレッシング	8	き
あぶら	0.1	き				セレクトデザート		
いちみつとうがらし	0.01					さんしよくデザート	40	き
						ショコラケーキ	25	き
						プリン	40	き
						オレンジゼリー	40	き

にち きん きゅうしよく やまぐちけん  
**12日(金)ふるさと給食～山口県～**

**○チキンチキンごぼう**  
 やまぐちけん がっこうきゅうしよく やまぐちけんないぜんいき ひろ  
 山口県の学校給食から山口県内全域に広まり、  
 やまぐちけんみん りょうり ひとくち  
 山口県民のソウルフードとなった料理です。一口サ  
 とりにく かたくりこ あ あまから  
 イズの鶏肉とごぼうに片栗粉をつけて揚げ、甘辛い  
 から  
 タレで絡めています。




ふつか か せかい りょうり かんこく  
**2日(火)世界の料理～韓国～**

かんこく ちゅうごく にほん あいだ いち ちようせんはんとく なんぶ  
 韓国は、中国と日本の間に位置する朝鮮半島の南部にあります。

かんこく だいひょうてき かていりょうり かんこくご にく  
 タットリタンは韓国の代表的な家庭料理のひとつです。韓国語で「タッ」はとり肉、「タン」は

りょうり いみ にほん にく りょうり かんこく ぐ た あと めん  
 スープ料理の意味で、日本の肉じゃがのような料理です。韓国では、具を食べた後に麺やご

い た  
 はんを入れて食べられるそうです。



ならけん きょうどりょうり なら  
**奈良県の郷土料理「奈良のっぺ」**

さといも だいこん にんじん あつあげ こんにやくを鳥帽子切りにした具だくさんの煮物で、  
 さといもが煮くずれて自然にとろみがつくのが特徴です。

まいとし がつ にち なら かすがたいしやわかみや まつり おこな にほんかくち おこな  
 毎年12月17日には奈良春日大社若宮の「おん祭」が行われます。日本各地で行


いちねんかん まつ さいご かざ なら ふゆ まつり はじ  
 われる一年間のお祭りの最後を飾るもので、奈良の冬は、このおん祭から始まるといわ

ぎしき じだいぎょうれつ おこな やまと こくない あつ やまとざむらい  
 れ、さまざまな儀式や時代行列などが行われます大和の国内から集まった大和士に

「のっぺ」をふるまったらとされ、奈良ではこの祭りの日、「のっぺ」を食べる習慣が昔から

つづ  
 続いています。

きゅうしよく がつ にち もく こんだて どうじょう  
 給食では、12月18日(木)の献立に登場します。



写真等：奈良県の郷土料理集より

**とうじ 冬至**

ことしは がつ にち げつ  
 今年は12月22日(月)です。

とうじ いちねん もっと ひる じかん みじか よる じかん なが ひ とうじ さむ ふゆ げんき す  
 冬至は、一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。冬至には、寒い冬を元気に過ごすことができるよ

うにと願って、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る習慣があります。また、冬至に「だいこん」や

「にんじん」など、「ん」のつくものを食べると運が呼び込めると言われてきました。

がつ にち すい きゅうしよく しよくざい い さが  
 12月17日(水)の給食では、「かぼちゃ」と「ん」のつく食材をたくさん入れています。探してみま

しょう。

