令和8年度

１２月のこんだて

旬の食材





だいこん、にんじん、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、みかん

★朝来小学校6年生が家庭科の授業で立ててくれた献立が入っています！
6－2は12月、6－1、6－3は1月に登場するのでお楽しみに！

上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになるもの（赤の食品）	おもにエネルギーのもとになるもの（黄色の食品）	おもに体の調子をととのえるもとになるもの（緑の食品）	調味料	エネルギー 小学校（中学年）	エネルギー 中学校	おうちで食べてもらいたい食品
1	火	ごはん			こめ			621		果物類
		焼肉	○	ぶたにく,みそ	さんおんとう,ごま	玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご	こいくち,ウスター,みりん,酒,ケチャップ			
		塩こんぶ和え		塩昆布		キャベツ,きゅうり		727		
		かぶのみそ汁		カットわかめ,油あげ,みそ,だしこ		しめじ,かぶ,ねぎ	酒			
2	水	★朝来小学校1.2.3年生、岡小学校3年生のリクエストこんだて★						688		海藻類
		カレーライス		ぶたにく	こめ,じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	カレールウ,ジャワフレーク,ウスター,こいくち,カレー粉,コンソメ			
		福神漬け	○			福神漬け		812		
		フルーツポンチ				パイン缶,もも缶,みかん缶,ナタデココ				
3	木	中華丼		ぶたにく,イカ	こめ,ごま油,片栗粉	白菜,干ししいたけ,にんじん,玉ねぎ,もやし,ねぎ	塩,こしょう,酒,うすくち,ガラスープ	657		きのこ類
		春雨スープ	○	とうふ,カットわかめ	春雨,ごま油	ねぎ,もやし	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ			
		みかん 		JAさんからいただきます！		みかん		779		
4	金	ごはん			こめ			710		青菜類
		肉豆腐	○	ぶたにく,とうふ,だしこ	さんおんとう	にんじん,玉ねぎ,ねぎ,糸こんにゃく	こいくち,うすくち,酒,塩,みりん			
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ,さんおんとう,卵を使っていないﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん,キャベツ,きゅうり	うすくち,酢,塩,こしょう	833		
7	月	スタミナチャーハン		ぶたにく,みそ	こめ,ごま,ごま油,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,にんにく	こいくち,みりん,酒,トウバンジャン,塩	615		果物類
		にら入り中華スープ	○	とりにく		干ししいたけ,玉ねぎ,にんじん,にら	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ			
								729		
8	火	ごはん			こめ			642		きのこ類
		大根と豚肉の煮物	○	ぶたにく,ほねく,だしこ	さんおんとう	大根,にんじん,こんにゃく,グリンピース	うすくち,こいくち,酒,みりん			
		酢の物		カットわかめ,ツナ	さんおんとう,ごま	キャベツ,きゅうり	こいくち,酢	767		
		梅干し 		JAさんからいただきます！		うめぼし				
9	水	★朝来小　6－2　1班さんが立ててくれたこんだて★ 工夫した点：栄養バランス、主食、主菜、副菜、汁ものがそろっているか、いろどりはきれいか、だそうです！						589		芋類
		ごはん・とんかつ	○	とんかつ	こめ,なたね油,さんおんとう		ウスター,とんかつソース,みりん,こいくち			
		ゆかりキャベツ				キャベツ,ゆかり		679		
		みそ汁		とうふ,油あげ,みそ,だしこ		大根,にんじん,ねぎ	酒			
10	木	ゆかりごはん			こめ	ゆかり		657		果物類
		しょうゆラーメン	（プレーン・ジョア）	ぶたにく,蒸しかまぼこ,カットわかめ	中華めん	にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ,コーン	うすくち,塩,こしょう,ガラスープ			
		ごぼうサラダ		ツナ	さんおんとう,卵を使っていないﾏﾖﾈｰｽﾞ	ごぼう,きゅうり,にんじん	こいくち,ケチャップ,塩	771		

＊材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
＊揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。

令和8年度

１２月のこんだて



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになるもの（赤の食品）	おもにエネルギーのもとになるもの（黄色の食品）	おもに体の調子をととのえるもとになるもの（緑の食品）	調味料	エネルギー 小学校（中学年）	エネルギー 中学校	おうちで食べてもらいたい食品
11	金	ごはん			こめ			645		果物類
		鮭のみそマヨ焼き	○	さけ,みそ	卵を使っていないﾏﾖﾈｰｽﾞ		酒,みりん			
		カレーソテー				もやし,にんじん,ピーマン	塩,こしょう,カレー粉	764		
		切り干し大豆の煮物		ぶたにく,油あげ,大豆,だしこ	さんおんとう	切り干し大根,こんにゃく,にんじん	こいくち,うすくち,みりん,酒			
14	月	ごはん			こめ			585		きのこ類
		鶏肉の梅酢揚げ	○	とりにく	片栗粉,なたね油	しょうが,にんにく	梅酢,酒			
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	こいくち,みりん	706		
		さつまいものみそ汁		とうふ,カットわかめ,みそ,だしこ	さつまいも	ねぎ	酒			
15	火	**岡1.2年生のリクエストこんだて**						598		海藻類
		黒糖ロール			黒糖ロール					
		ミートスパゲティ	○	ぶたミンチ	スパゲッティ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	ウスター,ケチャップ,デミグラスソース,塩,こしょう	686		
		レタススープ		ベーコン		コーン,レタス,にんじん,玉ねぎ	うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ			
16	水	ごはん			こめ			595		芋類
		すき焼き風煮	○	ぶたにく,焼きどうふ	焼きふ,さんおんとう	白菜,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,糸こんにゃく	こいくち,酒,みりん			
		もやしとツナのサラダ		ツナ	さんおんとう,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし	うすくち,酢	715		
17	木	ビビンバ	○	ぶたミンチ,たまご	こめ,サラダ油,ごま油,さんおんとう	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし	塩,こいくち,みりん,酢	579		魚類
		わかめスープ		とうふ,カットわかめ		もやし,ねぎ	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ			
								672		
18	金	**食育こんだて～奈良の味～**		揚がった衣が、紅葉流れる竜田川（奈良県）に見立てられて名前がついた竜田揚げが登場です。						
		ごはん			こめ			683		果物類
		さばの竜田揚げ風	○	さば	片栗粉,サラダ油	しょうが,にんにく	塩,こしょう,こいくち,みりん,酒			
		おひたし		かつお節		こまつな,もやし	うすくち,みりん	802		
		じゃがもち汁		とうふ,だしこ	じゃがいもだんご	ねぎ,玉ねぎ	うすくち,塩,酒			
21	月	他人丼	○	ぶたにく,たまご,だしこ	こめ,さんおんとう,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,ねぎ	こいくち,うすくち,みりん,塩	610		魚類
		梅味さっぱり和え		工夫した点：栄養バランス、主食、主菜、副菜、汁ものがそろっ		こまつな,きゅうり,にんじん,キャベツ,うめぼし	うすくち,酢			
								747		
22	火	**冬至こんだて**		『冬至』とは、1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。						
		ごはん			こめ					魚類
		かぼちゃひき肉フライ	○	かぼちゃひき肉フライ	なたね油					
		白菜のゆず酢和え			さんおんとう	白菜,にんじん,ゆず果汁	酢,うすくち,塩			
		豚汁		ぶたにく,とうふ,みそ,だしこ	さつまいも	大根,こんにゃく,にんじん,ごぼう,ねぎ	酒			
23	水	**クリスマスこんだて**						621		きのこ類
		チキンライス	○	とりにく	こめ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	塩,こしょう,ケチャップ,ウスター,コンソメ			
		冬野菜ポトフ		ぶたにく	じゃがいも	大根,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	塩,こしょう,酒,コンソメ	769		
		クリスマスいちごモンブラン			いちごモンブラン					

＊材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

＊揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。