## 令和6年度(12月2日~12月19日) 12月 中学校給食献立表

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

		0.00(1)	10/31/	<b>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </b>				144 D (AL)		-		W エ L J 在 C 交 X	T .	
日·曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
献	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯。	白飯	白飯	もち麦入りごはん	ゆかりごはん	白飯	白飯	ガーリックライス
立	どさんこ汁	かきたま汁	ブラウンシチュー	ポトフ	じゃがいものみそ汁	おでん	のっぺい汁	わかめスープ	かす汁	冬野菜カレー	あんかけうどん		白菜のみそ汁	ロヒケイット(鮭のミルクスープ)
名	鮭のちゃんちゃん焼き	鶏肉のカレー焼き			鰤の塩麹焼き	ツナとにんじんの炒め煮			ほっけの照り焼き	ハムカツ		ポークしゅうまい	奈良のっぺ	チキンカツ
'П	白菜の和え物	三色和え	みかん	海藻サラダ	ひじきの炒め煮	野菜とささみのボン酢和え	千草和え	チュモッパの具	ならえ	コールスローサフタ	ツナマヨサラダ	拌三絲(ハンサンスー)	ゆかり和え	ひよこ豆のサラダ
				エコ昆布				味付けのり(韓式)				エコ昆布		
	井可 1十。	上回 1十二			井町 1十二	牛乳 1本	井岡 1十月	。   上回   1+   □	上回 1十二	4回 1+1	生到. 1本 ·			
	牛乳  1本 ○   精白米  100 □	牛乳   1本   ○   精白米   100   □	牛乳 1本 □ 精白米 100 □	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □	牛乳1本 ○ 精白米   100 □	牛乳1本 □ 精白米   100 □	□ 牛乳  1本 □ □ 精白米  100 □	□ 牛乳  1本 ○ □ 精白米  100 □	牛乳   1本 ○   精白米   100 □		牛乳   1本 □   精白米   80 □	牛乳   1本     精白米   100	1 <u>午孔   1本  3</u> 精白米   100 =	+乳 1本 □ 特白米 80 □
	水 140	村口木   100   140	情ロ	水 140	情ロ	竹口へ   100   140	が 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140	水 140	水 140	もち麦	付かり 1.2	水 140	水 140 140 140 140 140 140 140 140 140 140	
	* 豚肉(スライス) 15 °	* 鶏卵 20 º	じゃがいも 50 🗈	* 7+2/91/27=(2712-1/h 8 0	じゃがいも 25 <b>-</b>	ボール天 10	きといも 10 。	わかめ(乾) 0.5 🌣	* 豚肉(スライス) 15 °	TOO タ 140	7k 112	* いか(かのこ・冷) 30	はくさい   30 <sup>4</sup>	たまねぎ 20 4
	じゃがいも 20 □	たまねぎ 20 <sup>△</sup>	たまねぎ 30 △	たまねぎ 20 △	* 豆腐(冷) 23 。	* 厚揚げ(こ・冷・中学校用) 15 (	にんじん 10 4	たまねぎ 20 4	はくさい 20 🗚	たまねぎ 30 4	* うどん(冷) 50 🗈	清酒 2	* 油あげ(冷) 5 🔾	清酒 3
	たまねぎ 8 4	にんじん 4 4	にんじん 20 A	はくさい 30 4	* 油あげ(冷) 5 °	* うずら卵(水煮) 10	はくさい 30 4	△ にんじん 15 △	さといも 10 -	にんじん 20 4	* 豚肉(スライス) 15	カット平天 8	たまねぎ 25 △	塩 0.8
	緑豆もやし 8 △	まいたけ 3 4	にんにく 0.5 △	にんじん 18 △	わかめ(乾) 0.3。	じゃがいも 50	こまつな 4	△ 緑豆もやし 15 △	にんじん 10 △	だいこん 20 4	はくさい 10 △	たまねぎ 40	わかめ(乾) 0.3	こしょう(白) 0.05
	にんじん 8 △	葉ねぎ 3 △	米油 1□	じゃがいも 20 🗈	にんじん 8 △	だいこん 30 4	エート 一	△ しょうゆ(淡) 4	葉ねぎ 3 △	れんこん 5 4	葉ねぎ 3 4	はくさい 25	にんじん 20 4	7 <b>K</b> 110
	ホールコーン(冷) 3 △	しょうゆ(淡) 5	上新粉 7 □	ブロッコリー 4 △	麦みそ 10 ∘	にんじん 10 4	しょうゆ(淡) 4	清酒 1	酒かす 6 □	米油 1	于し椎茸(スライス) 0.4 △	緑豆もやし 15	みそ(赤) 10 □	* さけ(角・皮なし・冷) 20
	根深ねぎ 3 △	清酒 1	オリーブ油(中学校用) 7 □	しょうゆ(淡) 2	けずりぶし(だし用) 2	板こんにゃく 10 4	清酒 1	塩 0.2	みそ(赤) 9 ∘	上新粉 7 🛭	しょうが 0.5 △	にんじん 10	な けずりぶし(だし用) 2	じゃがいも 20
	みそ(白) 8 ∘	塩 0.2	ケチャップ 8	ぶどう酒(白) 1	煮干し(だし用) 1	しょうゆ(濃) 6.5	塩 0.2	こしょう(黒) 0.02	しょうゆ(淡) 1	オリーブ油(中学校用) 7	しょうゆ(淡) 5	たけのこ(水煮) 4	煮干し(だし用) 1	にんじん 15
	麦みそ 1 ∘	けずりぶし(だし用) 3	ソース(ウスター) 6	塩 0.5	水 130	さとう(三温) 4	けずりぶし(だし用) 3	ガーリック 0.02	けずりぶし(だし用)	カレー粉 1	清酒 1	干し椎茸(スライス) 0.4	小 130	たまねぎ 15
	しょうゆ(淡) 1	水 130	ぶどう酒(赤) 1	こしょう(白) 0.02	ぶり(冷) া切 🌣	みりん 1	でんぷん 2	君 煮干し(だし用) 1	煮干し(だし用) 0.5	ソース(ウスター) 6	けずりぶし(だし用) 2	にんにく 0.3	* 鶏肉(若5) 20 0	ディル 0.2
材	塩 0.3	* 鶏肉(若20)   80   0	塩 0.3	ガーリック 0.02	液体塩こうじ 2	カット昆布(だし用)	水 130	カット昆布(だし用) 0.5	水 130	ケチャップ 4	カット昆布(だし用) 0.5	ごま油 1	* 厚揚:穴ミニ・沈・中学校用) 10 C	しょうゆ(淡) 4
料	けずりぶし(だし用) 2	にんにく 0.3 △	こしょう(白) 0.02	カット昆布(だし用)	清酒 3	水   20	* 牛肉(スライス) 20	□ 水   130	ほっけ(60・冷) 1切 ○	しょうゆ(濃) 3	でんぷん 1.5 🗈	しょうゆ(淡) 3.5	だいこん 15 △	清酒 1
名	煮干し(だし用) 1	塩 0.3	パブリカパウダー 0.02	水 90	<b>ひじき</b> 20 °	まぐろ油漬(フレーク) 8	たまねぎ 20 4	△ * 鶏肉(若20・皮つき) 80 ○	しょうゆ(濃) 2	ぶどう酒(赤) 1	水 100	清酒   1	さといも 10 🗈	塩 0.2
おお	7K 130	こしょう(白) 0.02	水 85	* 鶏肉(若20・皮つき) 80 ○	ごぼう(ささがき) 10 A	にんじん 45	ごぼう(ささがき) 8 4	△ でんぷん 8 □	さとう(三温) 2 □	塩 0.4	きびなご(冷) 24 0	塩 0.2	板こんにゃく 10 △	こしょう(白) 0.02
	* さけ(冷) 1枚。	カレー粉 0.5	かぶ 10 4	でんぷん 6 🗈	<b>にんじん</b> 20 △	米油 0.6	糸こんにゃく 10 4	△ てんぷら油 8 □	みりん 0.5	こしょう(白) 0.02	塩 0.3	こしょう(白) 0.03	しょうゆ(濃) 2.5	オリーブ油(中学校用)
よが	たまねぎ 10 4	さとう(三温) 0.6 □	きゃべつ 40 △ * テキンハム短冊・冷 5 ○	塩 0.4	つきこんにゃく 10 △	しょうゆ(淡) 1.8 位 0.06	にんじん 7 4	しょうが 0.5 4	* 油あげ(冷) 4 。	ガーリック 0.02	こしょう(白) 0.03	煮干し(だし用) 1	さとう(三温) 1.5	カット昆布(だし用) 1
び	にんじん 4 4	清酒 0.3 しょうゆ(淡) 2	しょうゆ(淡) 2.5	ガーリック 0.4 こしょう(白) 0.03	生しいたけ 3 <sup>Δ</sup> 米油 0.5 <sup>□</sup>	塩 0.06 こしょう(白) 0.01	根深ねぎ 5 4	にんにく 0.5 4	于し椎茸(スライス) 0.3 △ つきこんにやく 6 △	パプリカパウダー 0.02 7 <b>K</b> 85	上新粉 4 □ てんぷら油 5 □	カット昆布(だし用) 0.5	みりん 1 1 けずりぶし(だし用) 1	でんぷん 1 * 牛乳(調) 20
使	みそ(赤) 5 ○   清酒 3		酢 2.5	てんぷら油 8 □	しょうゆ(濃) 2.7	* ささみ(フレーク) 8 0	* ふ   1   1   1   1   1   1   1   1   1	■ 根深ねぎ 5 △ ■ さとう(三温) 1 □	だいこん 20 4	バ 05 * ボロニアハム(50・冷) 1枚 C	まぐろ油漬(フレーウ) 5 ○	でんぷん 2.5	でんぷん 0.2	* 牛乳(調) 20
用	7月7日 3 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2 日 2	ケチャップ 3 きゃべつ 40 △	さとう(三温) 0.7 🗈	海藻(ミックス・乾) 0.4 ○	さとう(三温) 1.5 🗈	きゃべつ 20	しょうゆ(濃) 4.5	みりん 1	にんじん 15 4	* 小麦粉   5.3	だいこん 30 △	* ボークしゅうまい(冷) 2こ	7k 15	* 鶏肉(ささみ・カツ) 1枚 (
量	しょうゆ(濃) 0.75	にんじん 4 <sup>Δ</sup>		きゃべつ 40 △	みりん 0.8	緑豆もやし 20 4	さとう(三温) 3	しょうゆ(濃) 1	れんこん 5 <sup>Δ</sup>	水 8	たまねぎ 5 4	はるさめ 5	きゃべつ 40 △	塩 塩 0.4
$\widehat{}$	はくさい 45 🗚	ほうれんそう 3 △	*** 米油 0.5 □ みかん 1こ △	まぐろ油漬(フレーケ) 5 ○		しめじ 3 4	みりん 0.5	清酒 1	* すりごま 0.8 □	* パン粉(中学校用) 11 □	にんじん 5 4	きゃべつ 25	きゅうり 10 4	こしょう(白) 0.05
g	にんじん 8 4	しょうゆ(淡) 2	- 07/3/10 110	しょうゆ(淡) 1.5		しょうゆ(淡) 1.9	緑豆もやし 35 4	□ 万石 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	ごま油 0.3 □	てんぷら油 8	* マヨネーズ 6	にんじん 5	ゆかり 0.3	ガーリック 0.03
)	しょうゆ(淡) 2	さとう(三温) 0.8 🗈		酢 2.5		ゆず(果汁) 1.5 4	* 油あげ(冷) 8 0	ケチャップ 3	しょうゆ(濃) 2.5	きゃべつ 30 4	塩 0.1	ホールコーン(冷) 5	しょうゆ(淡) 1.2	* 小麦粉 5
	酢 0.5			ごま油 1 □		さとう(三温) 1.2	ほうれんそう 5 4	△ みそ(赤) 1 ○	さとう(三温) 2.5 🛭	緑豆もやし 10 4	こしょう(白) 0.01	しょうゆ(淡) 2.2		1 水 5
	さとう(三温) 0.8 🛭			さとう(三温) 1 🛭		酢 0.4	にんじん 5 4	△ 水 3	清酒 2.5	にんじん 5 4		酢 0.8		* パン粉(中学校用) 10
		1		こしょう(白) 0.01			しょうゆ(淡) 2.3	きゃべつ 30 △	酢 2.5	ホールコーン(冷) 5 4		ごま油 0.3		てんぷら油 8
				カット昆布(再利用)			酢 2.3	にんじん 5 △		酢 2.5		さとう(三温) 0.3		ひよこ豆 5
				しょうゆ(濃)			さとう(三温) 1.8 🗉	コ ホールコーン(冷) 5 △		オリーブ油(中学校用) 1 □		辛子 0.03		きゃべつ 28
	郷土料理		世界の料理	清酒				まぐろ油漬(フレーク) 5	旬	さとう(三温) 0.8		カット昆布(再利用)	食育の日	にんじん 10
	/M 11-I		ヒカトマノオイン主					千切りだいこん漬 5 △	73	塩 0.3		しょうゆ(濃)	KHVH	わかめ(乾) 0.3
			00000					しょうゆ(淡) 2		こしょう(白) 0.01		清酒		きゅうり 3
			603,000					さとう(三温) 0.8 🖪	80 )3 T				TO SO	酢 2
	鮭のちゃんちゃん焼き		ブラウンシチュー					塩 0.2				*1		しょうゆ(淡) 1
	(北海道)		(イギリス)					こしょう(白) 0.02	ほっけ					米油   1.5
		** 1					Ann I also and	酢 2.2 □ ごま油 1.2 □					Ann I what are	さとう(三温) 0.8 G 塩 0.15
	旬	新メニュー	——旬	世界の料理	新メニュー・旬	旬	郷土料理		郷土料理	旬	旬	世界の料理	郷土料理	温 0.15 こしょう(白) 0.02
		A	All Property and the second	~7.				T 451707/4427 12X 0						
				6 Z ES	CO. S.	•		世界の料理	CAROLIN STATE	(1000)				世界の料理
		(32)		100	Charles and			***		1000				a a a a a a a a a a a a a a a a a a a
		XX			Carrier State of the Carrier of the			ヤンニョムチキン			-	八宝菜 拌三絲		
	白菜	鶏肉のカレー焼き	かぶ・みかん	ポトフ (フランス)	鰤の塩麹焼き	ゆず	のっぺい汁(新潟県)	チュモッパ	ならえ(徳島県)	冬野菜	きびなご	ポークしゅうまい	奈良のっぺ(奈良)	ロヒケイット (フィンランド)
	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキ・-/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルキー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	688kcal 32.4g	668kcal 32.2g	738kcal 17.0g	848kcal 30.3g	755kcal 29.7g	686kcal 22.1g	650kcal 20.8g	861kcal 31.0g	692kcal 30.4g	896kcal 23.6g	667kcal 22.7g	716kcal 24.4g	617kcal 21.1g	741kcal 32.7g
		-	-		-			-	-				-	

※ 「\*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、 いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、 バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド) につけています。

※ 「塩」の使用について:献立の材料名欄に記載されていなくても、"ゆで塩"など、味をととのえること等を目的に使用する ことがあります。

※ 栄養三色 (□ Ο △)

<食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>

□黄色の食品 (熱や力のもコラムコラムとになる食品 炭水化物・脂質) 〇赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム) △緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

中学校給食センターホームページでは 毎日の給食献立を掲載しています。

https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc

## 令和6年度(12月20日~12月24日)

24日(火)

コーンスープ

牛乳 精白米

清酒

ハニーマスタードチキン

たまねぎ 20

パセリ(乾) 0.15

こしょう(白) 0.05

く クリームコーン(冷) 18

たまねぎ 25

じゃがいも 15

こしょう(白) 0.02

ガーリック 0.02

カット昆布(だし用) 0.5

でんぷん 1.5

はちみつ

しょうゆ(濃)

ソース(ウスター)

粒マスタード きゃべつ

ブロッコリー

パプリカ(黄)

しょうゆ(淡)

さとう(三温)

塩 こしょう(白) 0.01

オリーブ油(中学校用) 0.8

にんじん

にんじん

パセリ しょうゆ(淡) 2

塩

3

0.8

110

5

0.2

130 鶏肉(若20) 80

10

3

牛乳

ピラフ

23日(月)

ハンバーグ

牛乳 精白米

パセリ

上新粉

オリーブ油(中学校用

ぶどう酒(白) 塩

カット昆布(だし用)

ガーリック 0.03

こしょう(白) 0.02

\* 合挽肉(3.2) 25

\* 鶏挽肉(粗) 25

たまねぎ 20

こしょう(黒) 0.01

ナツメグ 0.01

ケチャップ

さとう(三温)

しょうゆ(濃)

まぐろ油漬(フレーク)

しょうゆ(淡)

さとう(三温)

茎わかめ(乾) 04 きゃべつ 40

ごま油 0.8

こしょう(白) 0.01

みりん

0.3

3

\* パン粉(中学校用)

塩

\* 豆乳

じゃがいも 45 🗈

たまねぎ 35

にんじん 20

100 回

140

0.2

50

れんこんのきんぴら 茎わかめサラダ ツリーサラダ

白飯

かぼちゃのみそ汁リイシチュー

日・曜 20日(金)

白飯

鰆の幽庵焼き

牛乳 精白米

(油あげ(冷)

葉ねぎ

みそ(赤)

けずりぶし(だし用)

煮干し(だし用)

ゆず(果汁)

みりん

清酒

米油

みりん

さわら(冷) 1枚

しょうゆ(濃) 2.5

でんぷん 0.15

つきこんにゃく 20 れんこん 10

にんじん 20

しょうが 0.3

さとう(三温) 1.5

2.5

2.5

0.5 しょうゆ(濃) 2.7

豆腐(冷) 25

にんじん 10

## 中学校給食献立表 12月

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。



いよいよ2024年の締めくくりの月です。 寒さが本格的になるため、かぜや感染症を予防し するために、免疫力をアップできる栄養バランの

スのよい食事をとるようにしましょう。





|12月||日 新メニューを紹介します!





☆かぼちゃのみそ汁 ☆鰆の幽庵焼き 冬至は、一年の中で昼間がもっとも短く、 夜が最も長い日です。冬至にかぼちゃを食べ たりゆず湯に入ったりすると風邪を予防でき るといわれています。



















クリスマスには七面鳥に代わり 鶏肉を食べる文化が根付きました。

**☆**ツリーサラダ

クリスマスをイメージしてカラフル な食材を取り入れます。

¶● │ 「寒さが厳しい国に伝わる料理





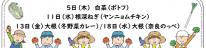
手づくり



界

エネルキー/たんぱく質

エネルキー/たんぱく質 827kcal 29.4g 中学



世 2日:日本・北海道

会どさんこ汁

☆鮭のちゃんちゃん焼き ちゃんちゃん焼きは、 鮭と野菜を焼き、味噌で 味付けした料理です。

4日:イギリス

**☆**ブラウンシチュー

明治初期に日本に伝 わったとされており、赤 ワインの香りがおいしさ を引き立てます。

5日:フランス

☆ポトフ

「Pot(ポット)」は鍋、 「Feu(フ)」は火を表しま す。フランスの代表的な 家庭料理です。

19日:フィンランド

☆ロヒケイット

鮭が入ったミルクスープ です。鮭と相性抜群のディ ル(香草)も入り、さわやか な風味に仕上げます。