



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5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。
 ・はしを持参することは自由です。

1日(金)			4日(月)ふるさと給食 山口県			5日(火)			6日(水)ならの日			7日(木)			8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	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 こめ★	80	き	しろごはん こめ★	80	き	パン パン★	50	き	わかめごはん アルファかまい	65	き	こめこパン こめこパン★	50	き	しろごはん こめ★	80	き
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	もちごめ	7	き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	206	あか
いわしのうめ いわしのうめに	40	あか	チキンチキンごぼう とりにく	40	あか	ジャージャーめん スパゲティ	28	き	わかめごはん のも	2.2	あか	さげフライ さげフライ	50	あか	さばのトマトみそ さばのトマトみそに	50	あか
キャベツ キャベツ	45	みどり	ごぼう	35	みどり	ぶたひきにく	15	あか	あぶら	0.5	き	さげフライ あぶら	5	あか	きりぼしだいごんの きりぼしだいごんのものに	6	みどり
にんじん にんじん	8	みどり	えだまめ	10	みどり	たまねぎ	45	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	さつまいも さつまいも	22	き	にんじん	8	みどり
しおこんぶ しおこんぶ	1.7	あか	でんぷん	5	き	ひきわりだいず	10	あか	あつやきたまご あつやきたまご★	60	あか	かぼちゃ かぼちゃ	22	みどり	さやいんげん	6	みどり
すりごま すりごま	1	き	あぶら	5	き	たけのこ	10	みどり	ぶたじる ぶたじる	15	あか	しお しお	0.1	き	あぶらあげ★	5	あか
ごまあぶら ごまあぶら	0.5	き	こいくちしょうゆ★	3	き	にら	10	みどり	だいごん だいごん	20	みどり	こしょう こしょう	0.01	き	うすくちしょうゆ★	2	き
うすくちしょうゆ★	0.5	き	りょうりしゅ	2.5	き	にんじん	7	みどり	はくさい はくさい	20	みどり	かぶのこめクリームに ベーコン	10	あか	さとう	1.5	き
にくだんごのみ はくさい	35	みどり	みりん	1.5	き	ほししいたけ	1	みどり	こまつな★ こまつな★	7	みどり	たまねぎ たまねぎ	40	みどり	みりん	0.5	き
とうふ とうふ	25	あか	こしょう	0.01	き	にんにく	0.5	みどり	にんじん にんじん	7	みどり	かぶ かぶ	35	みどり	あぶら	0.2	き
にくだんご にくだんご	20	あか	ほうれんそうのソテー ほうれんそう	40	みどり	あかみそ	6.5	あか	みずな★ みずな★	10	みどり	じゃがいも じゃがいも	15	き	だしパック だしパック	0.2	き
たまねぎ たまねぎ	15	みどり	コーン	8	みどり	でんぷん	2	き	あぶらあげ★ あぶらあげ★	8	あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	25	あか	にゅうめん にゅうめん	6	き
えのきたけ えのきたけ	8	みどり	コンソメ	0.5	き	こいくちしょうゆ★	1	き	しいたけ★ しいたけ★	6	みどり	にんじん にんじん	15	みどり	そうめん★ そうめん★	7	あか
あおねぎ★ あおねぎ★	7	みどり	あぶら	0.3	き	ちゅうかスープ★	0.5	き	みそ みそ	7.5	あか	かぶのは かぶのは	10	みどり	ちらしかまぼこ	7	あか
みそ みそ	7.5	あか	うすくちしょうゆ★	0.3	き	りょうりしゅ	0.5	き	だしパック だしパック	0.7	あか	こめこ★ こめこ★	3	き	たまねぎ	35	みどり
だしパック だしパック	0.7	あか	こしょう	0.01	き	あぶら	0.5	き	あぶら あぶら	0.2	き	コンソメ コンソメ	1.8	き	しめじ	6	みどり
			あおさ あおさ	7	あか	しゅうまい しゅうまい	66	あか				バター バター	1	き	あおねぎ★ あおねぎ★	6	みどり
			とうふ とうふ	25	あか							あぶら あぶら	0.5	き	うすくちしょうゆ★ うすくちしょうゆ★	3	き
			たまねぎ たまねぎ	35	みどり							こしょう こしょう	0.02	き	だしパック だしパック	1	き
			にんじん にんじん	8	みどり										みりん みりん	0.5	き
			しめじ しめじ	6	みどり												
			あおねぎ★ あおねぎ★	5	みどり												
			みそ みそ	7.5	あか												
			だしパック だしパック	0.7	あか												

ならひ 奈良の日

ならけん つく 奈良県で作られている
食材を食べよう!

12月6日(水)の
メニューを紹介します。

- わかめごはん
- ぎゅうにゅう
- あつやきたまご
- ぶたじる

奈良県で作られた豆腐・
水菜・小松菜・油あげ・
しいたけを使います。

がつよっか げつ きゅうしょく やまぐちけん
12月4日(月)ふるさと給食~山口県「チキンチキンごぼう」~

やまぐちけん がっこうきゅうしょく やまぐちけんないぜんいき ひろ やまぐちけんみん
山口県の学校給食から山口県内全域に広まり、山口県民のソ
ウルフードとなった料理です。一口サイズの鶏の唐揚げとごぼうを
あまから から
甘いタレで絡めています。

だい かいぜんこくがっこうきゅうしょくこうしゅえん しゅく けっしょうたいかいしんしゅつ
第18回全国学校給食甲子園 ☆祝☆決勝大会進出

がつ にち じっし こんだて えら
~2月17日に実施した献立が選ばれました~

まみ おかだいいちしょうがっこう えいようきょうゆ いぜんもえみせんせい こんだて だい
真美ヶ丘第一小学校 栄養教諭 伊是名萌先生の献立が第4
じしんさ つうか がつとおか おこな けっしょうたいかい しんしゅつ
次審査を通過し12月10日に行われる決勝大会に進出します。詳
しくはホームページをご覧ください。