





2025年12月  
献立表



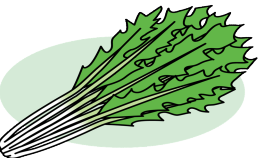
<6つの基礎食品群について>  
1群：たんぱく質  
2群：無機質  
3群：ビタミンAが多いもの  
4群：ビタミンCが多いもの  
5群：炭水化物  
6群：脂質

王寺町立学校給食センター  
(義務教育学校7～9年生用)

日	献立名・材料名	分量	6群	アレルギー
17 (水)	きなご揚げパン 規格パン(70g) 米油 きな粉 グラニュー糖 塩 牛乳 牛乳(206g) チキンサラダ チキンフレーク たまねぎ きゅうり レタス コールスロードレッシング 冬野菜のポトフ ミニウインナー じゃがいも 白菜 かぶ ブロッコリー にんじん コンソメスープの素 白ワイン 塩 こしょう 米油	1こ 5 7.5 8.5 0.01 1本 15 20 10 10 6.5 20 30 20 20 20 2.6 0.9 0.03 0.01 0.5	5 6 1 5  2 1 4 4 4 6  1 5 4 4 3 3 6	乳 麦 豆  乳 鶏  鶏 豚  鶏
18 (木)	麦ごはん 米(奈良県産) 麦 牛乳 牛乳(206g) キムチラーメン 中華麺 鶏肉 たまねぎ チンゲンサイ にんじん キムチ キムチの素 中華スープの素 濃口しょうゆ みりん 米油 豚肉と野菜のしょうが炒め 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん にら おろししょうが さとう 濃口しょうゆ 料理酒 でんぶ 米油 さつまいもチップス さつまいもチップス(小袋6g)	90 9 1本 40 20 30 15 10 8 4.5 1.5 1.4 0.5 0.5 35 30 25 10 5 0.4 1.6 3.5 0.5 0.5 1袋	5 5 2 5 1 3 3 4 8 4.5 1.5 1.4 0.5 0.5 1 4 4 3 3 4 5 5 6 5	乳 麦 鶏 麦 鯖 豆 り 豆 り 麦 ゴ 豆 鶏 豚 麦 豆  豚  麦 豆

みず な  
水 菜

8日の「つくねと水菜の  
はりはり汁」で登場します。



食物繊維も多く含む、栄養価の高い野菜です。「はりはり」は、水菜を  
食べるときの音が名前の由来とされています。

アブラナ科の一種で、葉先のギザギザ  
が特徴的な野菜です。江戸時代に畑  
の間の「畝間」に水を入れて栽培した  
ことから、「水菜」と呼ばれるように  
なりました。B-カロテンが豊富な緑黄色  
野菜で、ビタミンCやカルシウム、鉄、

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。  
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。  
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。  
：骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

こんげつ  
今月のたべもの キムチ

豆知識  
まめちしき  
韓国 の 伝統的 な 漬物 で乳酸菌 によって作られる発酵食品です。  
はくさい だいこん 白菜や大根、きゅうりなどが一般的ですが、本場韓国では100種類  
いじょう 以上のキムチがあるそうです。

栄養  
えいよう  
乳酸菌 は 人の腸内にも存在し、善玉菌として大腸菌などの悪玉菌の  
はんしよく おさ ちょうないかんきょう 繁殖するのを抑えて腸内環境のバランスをとるはたらきがあります。  
ちょうないかんきょう ととの べんつう かいぜん めんえきりよく こうじょうきたい 腸内環境のバランスが整うことで便通の改善や免疫 力の向上も 期待が  
できます。

としこ  
年 越 し そ ば

大晦日  
おおみそか  
なんでも毎年  
おそばを  
食べるの？

そばは  
ほかのめんより  
切れやすいですよ？

今年あった  
悪いことを  
たち切って

来年は  
良い年にしようって  
願いをこめて食べるの

何かが浮かんだ？

ねんまつねんし ぎょうじしよく  
年末年始の行事食には、  
しんねん ねが  
新年への願いがこめられています。

<アレルギーの表記について>

卵	卵	く	くるみ	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	アー	アーモンド	牛	牛肉	バ	バナナ
麦	小麦	鮎	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	缶	いか	鯖	さけ	マ	まつたけ
ビ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	モ	もも
エ	えび	オレンジ	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも	
蟹	かに	カ	カシューナッツ	豆	大豆	リ	りんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の  
20品目について掲載しています。  
・コンタミネーションについては  
記載していません。  
・行事等により、給食を提供しない日もあります。  
学校からの案内をご確認ください。

こんげつ  
今月の平均栄養価



エネルギー	721 kcal
たんぱく質(エネルギー比)	14.6 %
脂質(エネルギー比)	27.4 %
カルシウム	358 mg
鉄	4.3 mg
マグネシウム	99 mg
ビタミンA	297 μgRE
ビタミンB <sub>1</sub>	0.68 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.52 mg
ビタミンC	35 mg
食物繊維	5.9 g

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の  
食べ物に  
関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

① キヤベツ なす はくさい ビーマン ブロッコリー にんじん  
た ま い す だ き  
ヒント① 重い順にならべよう！

② とうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう  
こ ば し し そ と  
ヒント② 長～い順にならべよう！

③ みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご ぶどう かき  
よ ん え す い ば ら う  
ヒント③ 小さい順にならべよう！

④ ヒト キリン チーター ソウ ライオン ナマケモノ リクガメ ネコ  
よ う き り よ り う ど  
ヒント④ 足のはやい順にならべよう！

⑤ シラス クマノミ ジンベエガメ タイ シャチ イワシ  
ん は や き ね ご  
カレイ エイ カツオ マグロ サンマ クジラ  
あ は お や さ は  
ヒント⑤ 大きい順にならべよう！