12月 給食献立表

令和7年度 大阪府立東淀川支援学校

			* 4602 6							ストルースル	
2025年12月 2日(火		2025年12月 3日(		2025年12月 4日(木	:)	2025年12月 5日(金		2025年12月 8日		2025年12月 9日(火	<u>()</u>
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
**・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	126	【のむヨーグルト】	131	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	************************************	126	*(中学し)	126	<b>では、また。</b>	126
<u>【<b>十孔】</b></u> ★牛乳	120	<u>【のむヨーグルト】</u>	101	<mark>【十孔】</mark> ★牛乳	120	<u>【</u> 十 <b>孔】</b> ★牛乳	120	<u>【十孔】</u> ★牛乳	120	<u>【十孔】</u> ★牛乳	120
	000	<b>★</b> のむヨーグルト	F17		071		000		000		400
【ごはん(健康米)】	303	【親子丼 <b>◎卵</b> 】	517	【あげパン(ココア)】	3/1	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【チキントマトスパゲッティ】	408
金賞健康米	4 = =			★コッペパン		金賞健康米		金賞健康米	4 = 0	スパゲッティ	
【みそちゃんこ鍋】	157			綿実油		( <b>肉味噌</b> ]	/5	【プルコギ】	153		
		おおむぎ(押麦)		グラニュー糖				豚肉		ウィンナー(チキン)	
鶏肉		鶏肉		★ミルメーク(ココア)		豚ひき肉		酒		鶏肉	
しらたき		酒		【ポトフ】	143			玉葱		玉葱	
だいこん		干し椎茸		ウィンナー		しょうが		にんじん		青ピーマン	
白ねぎ		にんじん		じゃがいも		赤だし味噌		にら		にんじん	
はくさい		玉葱		にんじん		上白糖		しょうが		マッシュルーム(水煮缶詰)	)
りょくとうもやし		★たまご		はくさい		こいくちしょうゆ		にんにく		トマト缶詰(ダイス)	
にんじん		白ねぎ		だいこん		酒		綿実油		にんにく	1
さんどまめ(冷凍)		こいくちしょうゆ		玉葱		【のっぺ】	136	上白糖		バジル(パイル)	+
<u>★油揚げ</u>		うすくちしょうゆ		ブロッコリー(冷凍)		鶏肉	100	こいくちしょうゆ		オリーブ油	+
★木綿豆腐		上白糖		セロリー		だいこん		コチジャン		食塩	+
<u>★ 小冊立</u> 協 しょうが		本みりん				にんじん		ごま油		黒こしょう	+
しようか		食塩						ニチンハン		またしよう	+
にんにく				本みりん		さといも		ごま(いり)		うすくちしょうゆ	+
白みそ		削り節・昆布だし		酒		なめこ		ごま(すり)		粉寒天	
淡色辛みそ		【キャベツのみそ爿】	69			干し椎茸		【わかめのスープ】	38	【レタスのスープ】	55
昆布だし				白こしょう		食塩		カットわかめ		レタス	
削り節		★油揚げ		ローレル(粉)		うすくちしょうゆ		★木綿豆腐		にんじん	
水		キャベツ		鳥がらだし		三温糖		白ねぎ		玉葱	
【ごぼうのあまからあげ】	134	玉葱		コンソメ(粉末)		本みりん		たけのこ(水煮)		豚肉	
ごぼう		にんじん		水		昆布だし		干し椎茸		とうもろこし(カーネル冷凍)	
かたくり粉		葉ねぎ		【こまつなとツナのサラダ】	61	削り節		はくさい		パセリ	
薄力粉		赤みそ		ツナフレーク油漬		水		しょうが		コンソメ(粉末)	
綿実油		白みそ		こまつな		はくさい	20	うすくちしょうゆ		白ワイン	
ごま(乾)		昆布だし		キャベツ		【白菜のゆずびたし】		食塩		食塩	
かつお昆布だし		削り節		とうもろこし(カーネル冷凍)		はくさい		白こしょう		白こしょう	+
こいくちしょうゆ		水		にんじん		りょくとうもやし		中華だし		鳥がらだし	+
本みりん		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		うすくちしょうゆ		にんじん		鳥がらだし		水	+
三温糖				ごま(いり)		うすくちしょうゆ		本みりん		【かぼちゃドーナツ】	146
<u>二二価格</u>  酒				オリーブ油		本みりん		かたくり粉		<mark>【かはらやトーナク】</mark> ★絹ごし豆腐	140
/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /				<u> </u>		かつおだし				プレミックス粉(ホットケーキ用)	+
				日ワインロネカー				水			+
				上白糖		ゆず(果汁)		【味付けのり】	5		
	1			食塩			1			粉糖	+
	1						1	味付けのり		水	
				ミルメーク(ココア):生乳(50%以						なたね油	
	1			(国産)、砂糖、果糖ぶどう糖液			1				
	1			乳製品、ココアパウダー、食塩			1				1
	1			ルロース、香料、安定剤(増粘を			1				1
	1			類)、V.C、(一部に乳成分を含	(ته		1				1
	1				_	**ラヒリょラリ 郷土料理					1
						八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八八					_
	1					一新潟県 -					
	1										<del></del>
	720		717		701		660		625		736

2025年12月10日(オ	<)	2025年12月11日(木	()	2025年12月12日(金)	)	2025年12月15日(月	])	2025年12月16日(火)	)	2025年12月17日(	(水)
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	<b>『牛乳】</b>	126	<b>【牛乳】</b>	131	【牛乳】	126	<b>『牛乳</b> 】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	_た_ こ は <u>ん</u> _	352	【コッペパン】	323	【ごはん(健康米)】	303	【黒糖パン】	344	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米		【炊き込みご飯】		★コッペパン		金賞健康米				金賞健康米	
「千草豆腐◎卵】	185			【いちごジャム】	29	tif しまや 【 <b>鯖の塩焼き</b> 】	150	★黒糖パン		はっぽうさい	138
		鶏肉		いちごジャム(低糖度)				(CC Fide 30 mg, 1, 1, 1, 1, 2,	150	【八宝菜】	
★木綿豆腐		にんじん		【チリコンカン】	165			【煮込みハンバーグ】		豚肉もも	
鶏ひき肉		ごぼう		あいびきミンチ		酒		ポークチキンハンバーグ		にんじん	
		干し椎茸		★大豆(水煮缶詰)		食塩		マッシュルーム(水煮缶詰)		はくさい	
綿実油		上白糖		とうもろこし(カーネル冷凍)		【だいこんのきんぴら】	39			玉葱	
にんじん		こいくちしょうゆ		玉葱		だいこん		デミグラスソース		青ピーマン	
玉葱		本みりん		マッシュルーム(水煮缶詰)		にんじん		赤ワイン		干し椎茸	
葉ねぎ		酒		にんにく		つきこんにゃく		トマトケチャップ		綿実油	
グリンピース(冷凍)		うすくちしょうゆ		綿実油		こいくちしょうゆ		ウスターソース		にんにく	
上白糖		本みりん		トマト缶詰(ダイス)		上白糖		トマトピューレ		しょうが	
うすくちしょうゆ		酒		にんじん		本みりん		綿実油		食塩	
こいくちしょうゆ		かつお昆布だし		さんどまめ(冷凍)		酒		上白糖		白こしょう	
昆布だし		さんどまめ(冷凍)		セロリー		ごま油		薄力粉		こいくちしょうゆ	
削り節		ごま(いり)	200	三温糖		ごま(いり)	440	コンソメ(粉末)		うすくちしょうゆ	
水		【どさんこ汁】	200			【さつまいもの味噌汁】	119		400	上白糖	
★たまご	400	= =		こいくちしょうゆ				【コーンクリームスープ】	103		
【かす汁】	120	75.1.5		白こしょう		鶏肉		鶏肉		ごま油	
				コンソメ(粉末)		さつまいも		かたくり粉		かたくり粉	
豚肉		★木綿豆腐		食塩		ぶなしめじ		綿実油		水	107
さといも		じゃがいも		鳥がらだし		にんじん		玉葱		【揚げ餃子の香りづけ	187
板こんにゃく		玉葱		チリペッパーソース		葉ねぎ		キャベツ			<u> </u>
★油揚げ		とうもろこし(冷凍)		水		赤みそ		にんじん		ぎょうざ(冷凍)	
だいこん		葉ねぎ		上新粉		白みそ		とうもろこしペースト		なたね油	
ごぼう		★油揚げ		ナツメグ(粉)	100	昆布だし		パセリ アレルゲンフリーシチューフレーク		葉ねぎ	
にんじん		- 赤みそ - 白みそ		【ポテトサラダ】 	123			鳥がらだし		しょうが 米酢	
<u>白ねぎ</u> 酒かすペースト		<u>日めて</u> ★有塩バター		じゃがいも にんじん		水				上白糖	
食塩		■ ★有塩ハダー 昆布だし		玉葱				水		うすくちしょうゆ	
<u>良塩</u> うすくちしょうゆ		削り節		きゅうり						う9 くらしようfy	5
白みそ		水		ロースハム						【味付けのり】	J
赤みそ		/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	19							味付けのり	
昆布だし		【柚子の香あえ】	18		LDIA						
削り節		だいこん		エッグケアドレッシング:食用植物消 醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物							
水		にんじん									
【おさかなふりかけ】	9	上白糖		ダー、増粘剤、調味料、香辛料抽と							
おさかなふりかけ	9			水	-			ポークチキンハンバーグ:豚肉、鶏	肉、た	餃子:野菜[キャベツ]、野菜[	たまね
お魚ふりかけ:ドロマイト(国内製	生) :目	<u> </u>		$\vdash$	-		+	まねぎ、パン粉、でん粉、粉末状材		ぎ]、野菜[にら]、豚肉、豚	脂、で
お思ふりかけ:トロマイト(国内製)   合削り節粉末、砂糖、ごま、食塩、		<u> </u>					+	- たん白(小麦)、砂糖、食塩、チキ:	ンエキ	ん粉加工食品、香味油、し	
みりん、鰹風味調味料、鰯削り節		· / / / / / / /						」ス、酵母エキス、香辛料、水	-	酵母エキス、食塩、砂糖、し	
キス、乾燥マッシュポテト、でん粉								Ĭ	-	ペースト、香辛料、皮(小麦	
鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、										塩、加工でんぷん、炭酸Ca ン酸鉄、水)	、ロロリ
<ul><li>あめ、昆布エキス、粉末水あめ/フ 色素、カラメル色素、酸化防止剤</li></ul>	1.			世界の料理					_	一日久以入、ハノ	
- C)、カロチン色素	,_,			についくかれた							
				アメリカ							
			6.5.								
	743	**************************************	697	A A *A *A *A *A	771	A A- 40 A-	737		723	103 m	759

D.*******	<b>₩</b> *		***************************************	*\$************************************		b.************************************	*	\$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	**************************************
年12月18日(木)		2025年12月19日(金)		2025年12月22日(月)		2025年12月23日(火)			
品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名 ke	cal		
ブルト]	131	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】 1	26		_
_ <i>H</i> `    L		▲什回		<b>★</b> # 回		▲什回			

2005 5 10 110 11 (1)	_			0005/540 000 00 (0)		0005/540/505/4/2	· ~		
2025年12月18日(木)		2025年12月19日(金)		2025年12月22日(月)		2025年12月23日(火)			1
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	kcal		
【のむヨーグルト】	131	【牛乳】	126	【牛乳】	126	i <mark>【牛乳】</mark>	126		
★のむヨーグルト		★牛乳		★牛乳		★牛乳			
【冬野菜のカレーライス】	529	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ピラフ】	380		
		金賞健康米		金當健康米		金賞健康米			
金賞健康米		たまご_	175	【白身魚の柚子みぞれかけ】	150	) 白ワイン			
鶏肉		【すごもりたまご◎卵】		【白身魚の柚子みぞれかけ】		コンソメ(粉末)			
赤ワイン		★たまご		こまい		食塩			
だいこん		鶏ひき肉		酒		オリーブ油			
玉葱		豚ひき肉		食塩		ベーコン			
にんじん		酒		<b>薄力粉</b>		玉葱			
れんこん		玉葱		かたくり粉		にんじん			
グリンピース(冷凍)		にんじん		綿実油		グリンピース(冷凍)			
しょうが		こいくちしょうゆ							
しようか				たいこんあつし(市)		とうもろこし(カーネル冷凍)			
にんにく		上白糖		ゆず(果汁)		マッシュルーム(水煮缶詰)			
綿実油		黒砂糖		うすくちしょうゆ		綿実油			
食塩		食塩		本みりん		鳥がらだし			
ローレル(粉)		ごま油		冷凍ゆず(果皮)		にんにく			
綿実油		【 <b>豚汁</b> 】	125			白ワイン			
薄力粉				<b>【根菜汁】</b>	79				
カレールウ		豚肉				食塩			
ウスターソース		だいこん		鶏肉		白こしょう			
水		ごぼう		かたくり粉		【フライドチキン】	180		
【ツナサラダ】	48	にんじん		たけのこ(水煮)		鶏肉			
キャベツ		板こんにゃく		にんじん		玉葱			
玉葱		葉ねぎ		ごぼう		オールスパイス(粉)			
まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		綿実油		れんこん		酒			
上白糖		赤みそ		綿実油		白こしょう			
食塩		白みそ		こまつな		ガーリックパウダー			
白ワインビネガー		昆布だし		赤みそ		しょうが			
うすくちしょうゆ		削り節		白みそ		パプリカ(粉)			
綿実油		水		昆布だし		食塩			
<b>神</b> 天冲		【ゆかりふりかけ】	- 1	削り節					
			<u> </u>						
		ゆかりふりかけ		水	0.4	かたくり粉			
				【かぼちゃの煮物】	64		40		
						【コンソメスープ】	48		
				西洋かぼちゃ		キャベツ			
				上白糖		にんじん			
				本みりん		玉葱			
				うすくちしょうゆ		マカロニ(エルボ)			
				削り節・昆布だし		パセリ(乾)			
						セロリー			
						綿実油			
						コンソメ(粉末)			
						食塩			
						白こしょう			
						うすくちしょうゆ			
						本みりん			
						鳥がらだし			
						水		いちごプリン:水あめ、砂糖、植物油脂、豆	
						「クリスマスデザート(いちご)】	51	乳、いちごシロップ、大豆粉、水、ゲル化	
						★いちごプリン	01	剤、貝Ca、紅麹色素、PH調整剤使用、香	
				とうじょうしょんだて		A0-5C2772		料、酸味料、いちごピューレ、安定剤	
				冬至の献立					
	700		700		700		705		
	708		730		722	<u>'</u>	785		

## ★好き嫌いなくしっかり食べよう!★

昔ながらの日本の食事は長寿食といわれ、とても体に良いものです。日々の食事でも給食で出てくるような煮物や野菜がたくさん含まれているものを一緒に食べて、好き嫌いをせずバランスの良い食事を心がけましょう。



## 冬至の力ポ

二十四節気のひとつ、冬至の日は、1年でいちばん屋が短く、夜が長くなります。昔から、この日にカボチャを食べる習慣がありました。カボチャにはかぜや脳卒中の予防になる栄養素が、たっぷり詰まっているからです。また太陽の光が弱いときなので、太陽に似た姿のカボチャを尊んだからだともいわれています。



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、 小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

## にいがたけん にほんちず 日本地図 新潟市

「のっぺ」は、新潟の代表的な家庭料理であり、日本全国いたるところにある郷土料理です。全国各地に点在する「のっぺい汁」とは違い、新潟の「のっぺ」は汁物というより煮物です。里芋を主原料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみがついており、正月料理の定番とされていますが、一年を通して食べられています。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。