

文化祭の代休

※中高等部の基本食を基準として
しています。小学部は全体の
約8割の栄養価です。

2025年 12月 2日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のから揚げ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1.8
清酒(純米酒)	2.2
こいくちしょうゆ	2.7
薄力粉	14
なたね油	5
【はくさいのゆずの香あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
ゆず(果汁、生)	2.1
米酢	2.1
うすくちしょうゆ	1.8
食塩	0.3
上白糖	3.3
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
油揚げ	8
ごまつな	30
にんじん	10
れんこん	15
つきこんにゃく	10
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
本みりん	1.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2025年 12月 3日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	1
清酒(純米酒)	1.6
玉葱	30
青ピーマン	10
綿実油	0.5
上白糖	1.5
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.5
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	40
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	7
エッグケアドレッシング(小袋)	10
【かぶらのみそ汁】	
かぶ	30
かぶ(葉)	5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
油揚げ	8
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2025年 12月 4日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1個
【★乳 コッペパン(りんごジャム)】	
コッペパン	1個
りんご(ジャム)	1個
【★乳 サーモンのピザソース焼き】	
しろさけ	70
食塩	0.2
黒こしょう	0.03
白ワイン	1.5
かたくり粉	7.0
玉葱	25
ぶなしめじ	10
トマトケチャップ	10
ピザソース	20
チリソース(モツァレラ)	6
【コンソメスープ】	
キャベツ	30
さつまいも	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

2025年 12月5日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
和牛モモ(脂肪なし)	25
ごぼう	15
糸こんにゃく	5
葉ねぎ	3
しょうが	0.5
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3.0
清酒(純米酒)	1.0
上白糖	3.0
ごま油	1.0
【豚肉と野菜の煮物】	
豚モモ(脂身付き)	40
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.0
じゃがいも	30
だいこん	20
玉葱	40
厚揚げ	30
にんじん	20
干し椎茸	1
上白糖	1.8
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3.0
削り節	1.4
水	40
【はくさいのごま和え】	
はくさい	40
さんどまめ(冷凍)	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
だし(削り節だし)	6.0
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	718
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	24.2
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	755
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	29.4
塩分(g)	2.3

エネルギー(kcal)	738
たんぱく質(g)	34.1
脂質(g)	29.4
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	682
たんぱく質(g)	34.7
脂質(g)	18.0
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	720
たんぱく質(g)	33.6
脂質(g)	25.2
塩分(g)	2.6

12 月

学校給食献立表

2025年 12月 8日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【お好み焼き】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつお加工品(かつお節)	0.5
あおのり	0.4
ベーキングパウダー	0.1
やまいもとうろろ(冷)	9.2
水	20
豚ひき肉	20
ちくわ	10
キャベツ	35
葉ねぎ	7.0
てんかす	6.0
綿実油	0.4
エッグケアドレッシング(小袋)	1個
中濃ソース	1個
【大豆の煮豆】	
大豆(国産、ゆで)	18
ごぼう	15
にんじん	15
綿実油	1.0
上白糖	2.3
こいくちしょうゆ	2.0
本みりん	1.0
だし(削り節・昆布だし)	40
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2025年 12月 9日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【開拓丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	40
しょうが	1.2
清酒(純米酒)	0.8
干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)	1.5
にんじん	10
玉葱	60
とうもろこし(冷-補冷凍)	10
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	0.9
赤みそ	9.0
上白糖	2.7
本みりん	2.7
清酒(純米酒)	1.6
【★卵 卵どうふ(除去食調理なし)】	
たまご(冷凍)	35
本みりん	1.0
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.0
だし(削り節だし)	45
【ずまし汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
はくさい	30
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2025年 12月 10日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【ブルコギ】	
和牛モモ(脂身付き)	60
玉葱	60
もやし(細)	40
にんじん	20
青ピーマン	10
しょうが	2
にんにく	0.3
上白糖	3.4
こいくちしょうゆ	8.5
コチジャン	1.2
ごま(いり)	1.2
ごま(すり)	1.2
ごま油	1.2
【しゅうまい(3個)】	
しゅうまい(冷凍)	3個
【わかめスープ】	
じゃがいも	20
カットわかめ(乾燥)	0.5
はくさい	30
とうもろこし(冷-補冷凍)	10
うすくちしょうゆ	2.0
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
がらスープ(ボーク&チキン)	6.0
水	150

2025年 12月 11日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
おさつパン	1個
【たらのレモンマリネ】	
たら	70
食塩	0.3
白こしょう	0.03
かたくり粉	10
なたね油	6
玉葱	40
綿実油	0.6
食塩	0.3
米酢	3.9
白ワイン	2.1
レモン	3.6
【ミネストローネ】	
じゃがいも	25
にんじん	5
セロリー	5
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	6
にんにく	0.6
パセリ	0.6
オリーブ油	2.0
トマト缶詰(ダイス)	30
トマトケチャップ	6.0
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【★乳 ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

2025年 12月 12日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【和風豆乳シチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.2
さつまいも	40
にんじん	20
玉葱	40
ぶなしめじ	10
しゅんぎく	20
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.03
薄力粉	3.0
綿実油	2.4
豆乳	40
白みそ	12
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
【ひじきとうすら豆のサラダ】	
ごぼう	20
きゅうり	20
だいこん	20
うすら豆	5
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)	0.6
【焼きのり】	
焼きのり	2
きざみのり	2

エネルギー(kcal)	781
たんばく質(g)	27.4
脂質(g)	26.0
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	678
たんばく質(g)	31.4
脂質(g)	23.5
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	793
たんばく質(g)	32.7
脂質(g)	30.8
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	734
たんばく質(g)	32.4
脂質(g)	23.3
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	672
たんばく質(g)	26.8
脂質(g)	16.4
塩分(g)	2.3

12 月

学校給食献立表

2025年12月15日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【手作り和風ハンバーグ(おろしソース)】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	10
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9.0
豆乳	7.0
綿実油	0.5
だいこんおろし(冷)	50
えのきたけ	5.0
うすくちしょうゆ	0.6
米酢	1.2
上白糖	1.0
食塩	0.3
【献え野菜(ブロッコリー・とうもろこし)】	
ブロッコリー	30
カリフラワー	20
とうもろこし(冷・補冷凍)	10
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
油揚げ	8
はくさい	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2025年12月16日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【八宝菜】	
豚モモ(脂身付き)	45
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.5
はくさい	50
玉葱	30
にんじん	15
チンゲンツアイ	30
干し椎茸	1.0
綿実油	0.5
上白糖	1.8
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	0.6
うすくちしょうゆ	1.6
かたくり粉	2.1
水	50
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【揚げ餃子】	
ぎょうざ(冷凍)	2個
なたね油	3
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ(冷凍)	20
だいこん	40
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3.0
かつお加工品(かつお節)	0.4

2025年12月17日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のしょうがじょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.1
清酒(純米酒)	1.0
しょうが	1.4
上白糖	0.7
本みりん	3.5
こいくちしょうゆ	3.5
【おおさかしろなごまあえ】	
おおさかしろな	30
はくさい	30
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3.5
ごま(すり)	1.1
【◇里芋 ほうとう(山梨)】	
うどん(冷)	40
さといも(冷凍)	20
にんじん	15
西洋かぼちゃ	20
干し椎茸	1.0
本みりん	4.0
清酒(純米酒)	1.0
こいくちしょうゆ	1.0
白みそ	10.0
赤みそ	6.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2025年12月18日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 ハニーパンズ】	
ハニーパンズ	1個
【★乳 鮭と押し麦のグラタン】	
しろさけ	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
おおむぎ(押麦)	12.5
ぶなしめじ	10
ブロッコリー	20
綿実油	1.0
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
有塩バター	3.0
薄力粉	6.0
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
ナチュラル(モッツァレラ)	6
水	25
【コンソメスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
ほうれんそう	20
だいこん	25
にんじん	10
えのきたけ	10
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
缶(缶詰、黄肉種、果肉)	44

2025年12月19日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【バエリア】	
水稲穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
ターメリック	0.1
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	65
食塩	0.4
白こしょう	0.05
エッグゲアドレッシング	13
にんにく	0.5
オリーブ油	3
玉葱	50
ぶなしめじ	10
青ピーマン	11
食塩	0.3
こしょう混合	0.01
【カリフラワーのスープ】	
カリフラワー	30
だいこん	30
ブロッコリー(冷凍)	20
にんじん	10
とうもろこし(冷・補冷凍)	7.0
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★餅 お菓子デザート(蒸・やわ煮)】	
サンタさんのイチゴケーキ	1個
【お菓子デザート(ペ・やわ小・大)】	
クリスマスカップデザート(イチゴ)	1個

エネルギー(kcal)	738
たんぱく質(g)	34.5
脂質(g)	26.3
塩分(g)	2.3

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	701
たんぱく質(g)	30.1
脂質(g)	20.2
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	696
たんぱく質(g)	32.6
脂質(g)	21.9
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	772
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	35.4
塩分(g)	2.8

12 月

2025年12月22日(月)

[illegible]

2025年12月23日(火)

[illegible]

今年も12月を残すだけとなり、すっかり季節も冬らしくなりました。
冬休みは、クリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんあります。
風邪に負けないように元気に過ごしましょう！
12月の給食の紹介です。

・郷土料理

9日：開拓井（北海道）

17日:ほうとう(山梨県)・大阪しろなのごま和え(大阪)

・行事食


19日:お楽しみ給食

22日：冬至献立



【おおさかしろな】

元々は中国から日本に伝わった野菜の一つで、山東菜または白菜と、体菜の交雑によってできた品種だといわれています。明治初期には大阪市中心部の天満橋付近で盛んに栽培されたことから、別名「天満菜」とも呼ばれ、1年を通して収穫できます。味はいはクセがなくあっさりとしており、火を通すとしんなりと柔らかくなるため、おひたし・和え物・煮物などどのような料理にも合いやすいことが特徴です。



エネルギー (kcal)	655
たんぱく質 (g)	33.7
脂質 (g)	18.5
塩分 (g)	2.4

エネルギー (kcal)	690
たんぱく質 (g)	24.9
脂質 (g)	21.0
塩分 (g)	2.7

