

学校給食献立表

文化祭の代休

※中高等部の基本食を基準としています。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 |
| こまいり | 0.6 |
| こま(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 |
| こまつな | 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 |
| 青ビーマン | 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 |
| 【かぶらのみぞ汁】 | |
| 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 ッッペパン(りんごジャム)】 | |
| コッペパン | 1個 |
| りんご(ジャム) | 1個 |
| 【★乳 サーモンのピサソース焼き】 | |
| 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 |
| ザツラルチーズ(モツカルチ) | 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 |
| こまいり | 0.6 |
| こま(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】 | |
| 水稻殼粒(精白米) | 80 |
| 【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 |
| 【開拓弁】 | |
| 水稻殼粒(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(スルス釜、乾) | 1.5 |
| にんじん | 10 |
| 玉葱 | 60 |
| どうもろこしあ(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 翠どうぶ(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 |
| 【すまし汁】 | |
| 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】 | |
| 水稻殼粒(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 |
| 青ビーマン | 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 |
| どうもろこしあ(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(ポーク&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 | 70 |
| 【ひじきとうずら豆のサラダ】 | |
| ごぼう | 20 |
| きゅうり | 20 |
| だいこん | 20 |
| うずら豆 | 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(スルス釜、乾) | 0.6 |
| 【焼きのり】 | |
| 焼きのり | 2 |
| きざみのり | 2 |

2025年12月12日(金)

| 献立名/食品名 | g |
|----------------|------|
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1本 |
| 【ご飯】 | |
| 水稻殼粒(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 |
| こじょう混合 | 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 |
| 【ひじきとうずら豆のサラダ】 | |
| ごぼう | 20 |
| きゅうり | 20 |
| だいこん | 20 |
| うずら豆 | 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(スルス釜、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 |
| たんぱく質(g) | 27.4 |
| 脂質(g) | 26.0 |
| 塩分(g) | 3.0 |

| | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 678 |
| たんぱく質(g) | 31.4 |
| 脂質(g) | 23.5 |
| 塩分(g) | 3.2 |

| | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 793 |
| たんぱく質(g) | 32.7 |
| 脂質(g) | 30.8 |
| 塩分(g) | 3.2 |

| | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 734 |
| たんぱく質(g) | 32.4 |
| 脂質(g) | 23.3 |
| 塩分(g) | 2.6 |

| | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 672 |
| たんぱく質(g) | 26.8 |
| 脂質(g) | 16.4 |
| 塩分(g) | 2.3 |

学校給食献立表

| | |
|--------------|------|
| 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 |
| 炭水化物 (g) | 27.9 |
| 脂質 (g) | 35.4 |
| 蛋白質 (g) | 2.8 |

12 月

2025年12月22日(月)

2025年12月23日(火)

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。

味わ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。

