

2学期の最終月の学校給食献立表です。  
12月は行事がたくさんあり、西淀川支援学校40周年記念集会の日のお祝い献立や冬至、12月最終日のおたのしみ給食と12月の給食にはいろいろな楽しみがありますね！  
◎12月の給食の紹介です。

**12月4日(水)**

西淀川支援学校 40周年記念集会の日です。給食でもお祝い献立に「ちらし寿司」、「大福豆の煮物」、「すまし汁」にしています。「ちらし寿司」はお祝いちらし寿司ということで、うなぎ、お花形のレンコン、お花型のにんじんをかざります。

**12月6日(金)**

このパンはハニーバンズです。ハニーバンズは、はちみつを練りこんだパンです。バンズ型は丸い形のパンです。

**12月18日(水)**

開拓丼は全国学校給食甲子園で入賞した埼玉県の学校給食を取り入れました。埼玉県の三富の開拓時代をイメージした献立で、そばろを赤味噌で味付けして、荒れた大地をイメージしているようです。入賞した献立はどんな給食なのか楽しみにしてくださいね！

**12月20日(金)**

12月22日(日)は今年の冬至の日です。冬至は1年で太陽が最も南により、昼が最も短い日です。冬至といえば、かぼちゃとゆず湯です。ゆず湯に入るのは寿命が長く病気にも強いゆずの木にならい、無病息災を祈る風習や風邪予防にも効果があるためと言われています。かぼちゃを食べる理由は、かぼちゃにはたくさんのビタミンが含まれており、風邪などをひかないように栄養もあって、保存もきくかぼちゃを食べていたようです。

**12月23日(月)**

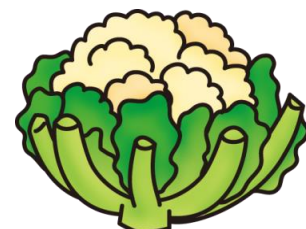
2学期最後の給食です。終業式が終われば、次学校に登校する日は年明けになりますね！2学期最後の給食は、お楽しみメニューにしています。パエリアは、ご飯をターメリックで黄色く炊き込みます。また、お楽しみセレクトデザートは2種類のケーキをサンタさんからもらえるかもしれません！楽しみにしてくださいね！

冬に旬の食材

ゆず



カリフラワー



ブロッコリー



★印は、除去食調理献立となります。

※都合により、献立、食材が変更する可能性があります。ご了承ください。

※中高等部の普通食を基準としています。  
小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	730
たんぱく質 (g)	32.4
脂質 (g)	22.0
塩分 (g)	3.1

# 12月



# 学校給食献立表



2019年12月 2日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【冬野菜のカレーライス】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	30
玉葱	40
だいこん	30
れんこん	15
にんじん	20
グリーンピース(冷凍)	5
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
<b>【ブロッコリーとお豆のサラダ】</b>	
ブロッコリー	45
国産ミックスビーンズ	15
上白糖	1.8
食塩	0.3
白ワインビネガー	1.5
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
<b>【りんご(缶)】</b>	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	761
たんぱく質(g)	27.5
脂質(g)	21.9
塩分(g)	2.6

2019年12月 3日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【筑前煮】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
ちくわ	20
つきこんにゃく	15
れんこん	30
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
干し椎茸	0.5
綿実油	0.5
上白糖	1
本みりん	0.6
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2
削り節	1.6
水	60
<b>【さつまいものてんぷら】</b>	
さつまいも	40
薄力粉	12
なたね油	5
食塩	0.1
<b>【ほうれん草のごま和え】</b>	
はくさい	20
ほうれんそう	40
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
だし(削り節だし)	6
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9

エネルギー(kcal)	716
たんぱく質(g)	25.8
脂質(g)	17.3
塩分(g)	2.3

2019年12月 4日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【★卵 40周年お祝いちらし寿司】</b>	
水稲穀粒(精白米)	65
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
うなぎ(かば焼き)	70
こいくちしょうゆ	1.4
上白糖	0.7
本みりん	0.7
清酒(純米酒)	1.4
★錦糸卵	7
れんこん	20
にんじん	20
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	10
干し椎茸	1
高野豆腐	4
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4
食塩	0.05
きざみのり ※普通食のみ	1袋
きざみのり ※段階食のみ	0.8
<b>【大福豆の煮もの】</b>	
おおふくまめ(乾)	12
上白糖	3.1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.15
水	30
<b>【すまし汁】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
だいこん	20
はくさい	30
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	791
たんぱく質(g)	41.2
脂質(g)	26.6
塩分(g)	3.5

2019年12月 5日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【豚肉の生姜焼き】</b>	
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	1.3
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	3.7
<b>【ポテトサラダ】</b>	
じゃがいも	40
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	10
エッグケアドレッシング(小袋)	10
<b>【かぶらのみそ汁】</b>	
かぶ	30
かぶ(葉)	5
はくさい	30
にんじん	10
生しいたけ(菌床栽培、生)	10
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	770
たんぱく質(g)	33.0
脂質(g)	26.9
塩分(g)	2.5

2019年12月 6日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ハニーパンズ】</b>	
ハニーパンズ	1個
<b>【★卵 鶏肉の香草焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.6
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
★たまご(冷凍)	7
パン粉(乾燥)	6.5
大豆の華(フレーク)	3.5
パルメザンチーズ	5
パセリ(乾)	0.2
バジル(粉)	0.1
オリーブ油	0.5
<b>【カリフラワーのサラダ】</b>	
カリフラワー	45
まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	14
上白糖	3
食塩	0.6
白ワインビネガー	3.9
<b>【大麦と野菜のスープ】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	20
白ワイン	0.6
大麦(七分つき押麦)	5.6
じゃがいも	20
キャベツ	25
にんじん	10
グリーンピース(冷凍)	5
うすくちしょうゆ	2.50
食塩	0.4
白こしょう	0.04
コンソメ(粉末)	1.5
水	100

エネルギー(kcal)	755
たんぱく質(g)	40.4
脂質(g)	28.0
塩分(g)	4.3

# 12 月



# 学校給食献立表



2019年12月9日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【和風豆乳煮】</b>	
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	15
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.6
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
有塩バター	1.4
綿実油	1
調製豆乳	40
白みそ	12
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
<b>【レンコンの酢の物】</b>	
れんこん	20
だいこん	20
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.6
白ワインピネガー	2.4
うすくちしょうゆ	0.6
<b>【ひじきの炒め煮】</b>	
干ひじき(アヲ入釜、乾)	4
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.8
だし(削り節・昆布だし)	20

エネルギー (kcal)	742
たんぱく質 (g)	27.3
脂質 (g)	17.9
塩分 (g)	3.3

2019年12月10日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉の塩こうじ焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	10
塩麴	10
清酒(純米酒)	1
<b>【春菊と白菜のしらすあえ】</b>	
しゅんぎく	20
はくさい	40
ちりめんじゃこ	5
うすくちしょうゆ	3.6
上白糖	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
<b>【★卵 かきたま汁】</b>	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
にんじん	5
★たまご(冷凍)	20
えのきたけ	5
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	130
かたくり粉	2

エネルギー (kcal)	705
たんぱく質 (g)	33.3
脂質 (g)	22.1
塩分 (g)	2.3

2019年12月11日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鯖のしょうが煮】</b>	
さわら	70
しょうが	2
昆布だし	1
上白糖	4
米酢	0.6
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	1.6
水	40
<b>【鶏肉と白菜の煮もの】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
はくさい	40
ごぼう	15
にんじん	10
干し椎茸	1
上白糖	1.2
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2
だし(削り節・昆布だし)	40
<b>【ごまかいため】</b>	
れんこん	30
綿実油	0.45
本みりん	2.25
こいくちしょうゆ	1.2
かつお加工品(かつお節)	1.05
ごま(いり)	0.75
水	1.50

エネルギー (kcal)	664
たんぱく質 (g)	33.1
脂質 (g)	17.2
塩分 (g)	2.4

2019年12月12日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【おさつパン】</b>	
おさつパン	1個
<b>【ポークビーンズ】</b>	
豚モモ(脂身付き)	35
白ワイン	0.30
大豆(国産、ゆで)	14
にんじん	20
玉葱	50
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
にんにく	0.5
しょうが	0.5
有塩バター	1
トマト缶詰(ダイス)	30
トマトケチャップ	4.5
上白糖	0.1
食塩	0.2
白こしょう	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	40
<b>【かぶらとツナのサラダ】</b>	
かぶ根(皮つき、ゆで)	50
かぶ(葉)	3
まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	6
上白糖	1.5
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
米酢	2.1
<b>【ソファール元気ヨーグルト】</b>	
ソファール元気ヨーグルト	70

エネルギー (kcal)	699
たんぱく質 (g)	30.4
脂質 (g)	20.5
塩分 (g)	2.4

2019年12月13日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
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	3
こいくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	1
上白糖	3
ごま油	1
<b>【厚揚げときのこのみそ煮】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	20
厚揚げ	40
ぶなしめじ	15
生しいたけ(菌床栽培、生)	15
玉葱	40
にんじん	15
こまつな	25
綿実油	0.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	1
赤みそ	4
削り節	1.6
水	50
<b>【キャベツのごま和え】</b>	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
ごま(いり)	0.6
だし(削り節だし)	6
ごま(すり)	0.9
<b>【和なし(缶)】</b>	
和なし(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	697
たんぱく質 (g)	30.4
脂質 (g)	20.9
塩分 (g)	2.2



# 12月



# 学校給食献立表



2019年12月16日(月)

2019年12月17日(火)

2019年12月18日(水)

2019年12月19日(木)

2019年12月20日(金)

2019年12月23日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【チャプチェ】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	45
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
チンゲンツァイ	30
青ピーマン	5
赤ピーマン	5
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.8
上白糖	1.5
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
<b>【厚揚げの生姜醤油かけ】</b>	
厚揚げ	60
しょうが	0.45
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2
<b>【わかめスープ】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
カットわかめ(乾燥)	0.5
だいこん	40
にんじん	10
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏の照り焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1
こいくちしょうゆ	6
本みりん	3
清酒(純米酒)	2
<b>【小松菜の煮浸し】</b>	
こまつな	45
にんじん	10
油揚げ	5
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	0
こいくちしょうゆ	5
だし(削り節・昆布だし)	20
<b>【ほうとう(山梨)】</b>	
うどん(冷)	25
さといも(冷凍)	20
はくさい	20
西洋かぼちゃ	25
だいこん	20
干し椎茸	1
本みりん	4
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	1
白みそ	12
赤みそ	6
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【開拓丼】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
豚もも肉	40
しょうが	1.2
清酒(純米酒)	0.8
干ひじき(スルメ釜、乾)	1.5
にんじん	10
玉葱	60
とうもろこし(か-補冷凍)	10
むきえだまめ(冷凍)	10
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	1.3
赤みそ	12
上白糖	3
本みりん	3
清酒(純米酒)	1.8
水	2
<b>【はくさいのおかか和え】</b>	
はくさい	45
えのきたけ	15
かつお加工品(かつお節)	0.5
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	8
<b>【のっぺい汁】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
さつまいも	20
だいこん	20
ごぼう	10
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
本みりん	2
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【黒糖パン】</b>	
黒糖パン	1個
<b>【とうふのミートグラタン】</b>	
木綿豆腐	75
牛ひき肉	40
大豆(国産、ゆで)	14
玉葱	60
青ピーマン	10
にんにく	0.5
綿実油	1
白ワイン	3
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	14
トマトピューレ	14
ウスターソース	2
薄力粉	3
パン粉(乾燥)	1
水	10
<b>【野菜スープ】</b>	
ブロッコリー	30
だいこん	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
パセリ	5
食塩	0.7
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	3
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【黄桃(缶)】</b>	
もも(缶詰果肉)	44

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【大根ごはん】</b>	
水稻穀粒(精白米)	70
だいこん	30
油揚げ	5
だし(削り節・昆布だし)	105
うすくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	8
食塩	0.6
<b>【たらの幽庵焼き】</b>	
たら	70
こいくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	4
本みりん	4
ゆず(果汁、生)	1.8
<b>【五目豆】</b>	
大豆(国産、ゆで)	20
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
つきこんにゃく	5
綿実油	1
上白糖	2
こいくちしょうゆ	2.5
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	15
<b>【かぼちゃのみそ汁】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	15
西洋かぼちゃ	30
玉葱	20
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【パエリア】</b>	
水稻穀粒(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)	70
食塩	0.35
白こしょう	0.05
エッグケアドレッシング	14
にんにく	0.5
オリーブ油	3
玉葱	50
ぶなしめじ	5
赤ピーマン	3
青ピーマン	5
黄ピーマン	3
コンソメ(粉末)	2
食塩	0.3
こしょう混合	0.01
<b>【カリフラワーのスープ】</b>	
カリフラワー	30
ほうれんそう	20
にんじん	10
とうもろこし(か-補冷凍)	7
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
<b>【お楽しみセレクトデザート】</b>	
★プッシュドノエル	
★サンタさんのケーキ	
米粉のカップケーキ	
プッシュドノエル、サンタさんのケーキの2つのケーキから選択してください。初期食、中期食はミキサーの関係から、新クリスマス米粉のカップケーキを各形態にします。	

エネルギー (kcal)	731
たんぱく質 (g)	34.5
脂質 (g)	22.1
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	750
たんぱく質 (g)	31.9
脂質 (g)	21.3
塩分 (g)	3.3

エネルギー (kcal)	678
たんぱく質 (g)	31.1
脂質 (g)	14.1
塩分 (g)	3.2

エネルギー (kcal)	764
たんぱく質 (g)	33.3
脂質 (g)	27.2
塩分 (g)	4.3

エネルギー (kcal)	668
たんぱく質 (g)	36.7
脂質 (g)	14.9
塩分 (g)	4.1

エネルギー (kcal)	790
たんぱく質 (g)	28.3
脂質 (g)	32.9
塩分 (g)	3.5